

EMOSI MANUSIA PADA PENERIMAAN TAKDIR UJIAN MENURUT SAYYID QUTB DALAM TAFSIR *FI ZHILALI AL QURA'N*

Ulfatul Halimah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

halimahulfatul@gmail.com

ABSTRAK

Setiap manusia mempunyai emosi dalam dirinya terlebih ketika ia mengalami ujian dan cobaan. Tidak sedikit ditemukan kasus bunuh diri karena tidak bisa menahan emosi saat mengalami ujian dari Allah. Oleh karena perlu adanya solusi dan pencerahan dalam menghadapi permasalahan seperti ini. Artikel ini akan membahas mengenai dimensi emosi dalam surat al Baqarah ayat 155 dalam pandangan Sayyid Qutb. Artikel ini menggunakan metode *library research* dengan data primer *Tafsir Fi Zhilalil Quran* dengan teknik pengumpulan data dokumentasi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa salah satu cara menghadapi ujian adalah dengan mengelola emosi sabar dan pasrah kepada Allah.

Keyword: Emosi, Sabar, Sayyid Qutb,

ABSTRACT

Every human being has emotions in him especially when he experiences tests and trials. Not a few cases of suicide were found because they could not hold back their emotions while experiencing a test from God. Because there is a need for solutions and enlightenment in dealing with problems like this. This article will discuss the emotional dimension in Surah al Baqarah verse 155 in the view of Sayyid Qutb. This article uses the method *library research* with primary data *Tafsir Fi Zhilalil Quran* with documentation data collection techniques. In this study it was found that one way to deal with exams is to manage emotions of patience and surrender to Allah.

Keyword: *Emotion, Patient, Sayyid Qutb*

PENDAHULUAN

Emosi seorang individu akan terus berkembang sesuai dengan usianya. Proses pembentukan melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor eksternal maupun faktor internal. Seperti usia seseorang, lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat ataupun lingkungan keluarga.

Perkembangan emosi seseorang dipengaruhi oleh lingkungan tempat ia tinggal. Dan setiap individu memiliki emosi yang berbeda-beda.

Emosi bukanlah merupakan gejala jiwa yang dominan bagi manusia, sebab masih ada faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi terhadap kehidupan manusia. Namun demikian, peranan emosi bagi manusia tidak

dapat diabaikan. Karena emosi berpengaruh terhadap kejiwaan kita, berarti berpengaruh juga terhadap kemauan dan perbuatan. Maka gejala jiwa itu berpengaruh pula terhadap perkembangan dan pembentukan pribadi. Emosi mempunyai sifat menjalar/menular/merembet maka jangan membawakan emosi yang negatif dalam hubungan dengan sesama, baik dalam pergaulan pendidikan maupun dalam pergaulan pada umumnya.¹

Di era globalisasi dan modern ini, menjadikan manusia dituntut serba bisa dan mampu mengikuti perkembangan zaman, persaingan antar individu berimplikasi kepada kejiwaan yang menyerang masyarakat. Baik berupa rasa cemas, takut, depresi, ataupun *Insecurity*. Munculnya kondisi kejiwaan di atas disebabkan oleh kecenderungan pengguna sosial media yang membandingkan dirinya dengan keberhasilan yang dicapai orang lain. Saat melihat teman atau kerabat yang memiliki pekerjaan yang bagus, pasangan yang baik, serta rumah yang indah, merasa turut bahagia, namun tidak jarang rasa iri yang dapat memicu depresi, bahkan menjadikan seseorang ingin bunuh diri ketika melihat pencapaian orang lain yang lebih indah di matanya.

Masalah seperti depresi, *insecurity*, cemas dan takut dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan, serta lingkungan di sekitar. Seperti membandingkan citra tubuh atau harga diri yang rendah. Dewasa ini banyak ditemukan di kalangan masyarakat ketidakpuasan diri terhadap segala usaha yang telah dilakukan. Membandingkan hidup dirinya dengan orang lain, merasa menjadi manusia yang tidak

beruntung dan cenderung menuntut kepada sesama atau pasangan.

Manusia dianugerahi dua unsur jasmani rohani dan atau jiwa (ruh/nafs) raga (jasad) yang saling mendukung keberlangsungan hidup, terutama dalam menjalani kewajibannya untuk menghambakan diri (jiwa) kepada sang pencipta. Jiwa tidak dapat dipisahkan dari tubuh, begitu juga sebaliknya tanpa salah satu dari keduanya, seorang tidak dapat dikatakan sebagai manusia.²

Dewasa ini ditemukan banyak kasus dan peristiwa tentang percobaan bunuh diri yang dilakukan mahasiswa atau pun di kalangan masyarakat, tidak hanya itu adanya pembunuhan yang direncanakan oleh anak kepada orang tua, ataupun sebaliknya orangtua kepada anak, istri kepada suami dan suami kepada istri. Tidak lain karena adanya ketidaktenangan hati yang menyebabkan hilangnya akal dan iman seseorang. Tekanan hidup merujuk kepada keadaan jiwa yang mengalami ketegangan, pergolakan dan kegelisahan yang menggugat kemampuan seseorang untuk mengendalikan suatu situasi. Kasus semacam ini perlu mendapat perhatian khusus terutama dalam sisi keagamaan. Oleh karena itu, perlu adanya interpretasi dan penafsiran lebih dalam mengenai hal ini. Khususnya pada surat al Baqarah ayat 155. Penulis mengambil sudut pandang dari seorang Mufassir pembaharu Sayyid Qutb, yang tidak diragukan lagi kedalaman ilmunya.

Penelitian tentang dimensi emosi dalam al Qur'an sudah banyak dilakukan di berbagai

1 Abu Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 110-111

2 Bachtiar, *Tema-tema Filsafat Islam*, (Jakarta: UIN Press, 2005), 35

bidang yaitu penelitain yang dilakukan oleh Sumarno dengan judul “Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al Qur’an dan Al Hadis”³ kemudian penelitian yang dilakukan Najah Nadiah Amran dan Haziyah Hussin dengan judul “Wanita dan Pengurusan Emosi melalui Pengkisahan Maryam dalam al Qur’an”⁴ Namun penelitian di atas tentunya berbeda dengan penelitian yang dilakukan penulis, dalam penelitian ini penulis memfokuskan emosi dalam diri manusia yang mempengaruhi psikologi dengan fokus pada surat al Baqarah ayat 155 dalam Tafsir Fii Zhilal Al Quran karya Sayyid Qutb.

Penelitian ini penting dilakukan di tengah gerusnya pergaulan dalam masyarakat yang membentuk sebuah pikiran baik negatif maupun positif yang berdampak pada pola pikir dan sikap manusia. Berdasarkan uraian di atas yang menjadi pokok permasalahan dalam tulisan ini adalah Bagaimana pandangan Sayyid Qutb dalam menafsirkan ayat mengenai emosi dalam diri manusia pada penerimaan takdir. Dengan menggunakan tafsir *Fii Zhilali al Qura>n* sebagai sumber utama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*Library Reseacrh*) yaitu penelitian yang memfokuskan diri untuk menganalisis atau menafsirkan bahan tertulis berdasarkan konteksnya, bahan tertulis dimaksud bisa berupa buku, koran, majalah,

film, naskah, artikel dan sejenisnya.⁵ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai karya pustaka, tesis, disertasi, artikel dan bentuk informasi lain yang bersifat ilmiah dan mempunyai keterkaitan erat dengan tema yang dibahas.⁶ Dalam penelitian ini penulis menempuh, menggunakan metode deskriptif, eksplanatori. Metode deskriptif merupakan memaparkan apa adanya terhadap apa yang terdapat atau dimaksud oleh teks dengan cara memparafrase dengan bahasa penulis. Setelah menganalisis secara deskriptif penulis akan menganalisis data tersebut dengan menggunakan metode eksplanatori, yang berfungsi memberi penjelasan yang lebih mendalam daripada sekadar mendeskripsikan makna sebuah teks, dengan tujuan memberi pemahaman. Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode *maudhui* dengan mengumpulkan ayat yang bertema serupa. Kemudian memberikan analisis terkait pembahasan.

BIOGRAFI SINGKAT SAYYID QUTB

Beliau bernama lengkap Sayyid Ibn Qutb Ibrahim Ibn Husain As Syadzili, lahir di daerah Asyut kampung Musyah, Mesir pada 09 Oktober tahun 1906. Beliau hidup dalam keluarga yang gigih dan taat terhadap norma agama dan memiliki kedudukan yang mulia di kampung tersebut. Ia dibesarkan di lingkungan Islam, ayahnya seorang yang beriman,. Orang tuanya termasuk orang yang terpandang

3 Sumarno, “Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al Qur’an dan Al Hadits”, *Procedings Ancoms* 2017

4 Najah Nadiah Amran dan Haziyah Hussin, “Wanita dan Pengurusan Emosi melalui Pengkisahan Maryam dalam al Qur’an”, *International Jurnal of Islamic Thought*, Vol. 17, June 2020

5 Adnan Mahdi Mujahidin, *Panduan Penelitian Praktis untuk Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014), hal, 126

6 Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993). 202

dan disegani di masyarakat umum, dan seringkali membantu dan memihak kepada orang-orang miskin. ⁷bernama Haji Qutb Ibrahim

Ayahnya bernama Haji Qutb, beliau mempunyai kasta sosial yang tinggi di tempat tinggalnya. Ibu beliau seorang muslimah shalehah. Ibunya seseorang yang sangat bersemangat dalam melakukan kebaikan, mempunyai sifat yang lemah lembut dan penyayang pada orang miskin dan orang-orang yang sedang membutuhkan bantuan dan serta senantiasa mendekati diri kepada Allah swt. Dengan jalan selalu berbuat amal shaleh. ⁸ Ibunya juga memiliki kecintaan terhadap al Quran yang tinggi, ia sering menggelar majlis yang bertempat di rumahnya, pada majlis itu, Sayyid Qutb mendengarkan dengan seksama dan sangat khushy dan inilah yang menjadikan ia memiliki ingatan yang melekat pada al Qur'an.⁹

Pendidikannya dimulai pada umur enam tahun, di sekolah *Awwaliyah* (Pra Sekolah Dasar) di desanya yang ditempuh selama empat tahun. Di sekolah itulah beliau memulai menghafal al Qur'an.¹⁰ pada tahun 1919 M. setelah menumpas revolusi rakyat Mesir, dan melawan penjajahan Inggris, ia meninggalkan desanya menuju Kairo. Pada tahun 1928 melanjutkan studi di sekolah persiapan Darul Ulum selama kurang lebih dua tahun dan selanjutnya menempuh pendidikan pada tahun 1930 M di Universitas Darul Ulum dan pada tahun 1933 beliau mendapat gelar *Licence* (Lc)

pada disiplin sastra¹¹ ketika berumur dua puluh tujuh tahun.¹²

Setelah tamat dari perguruan tinggi, beliau bekerja selama hampir enam tahun di divisi pendidikan Mesir. Dan di Suwaif dan di Dimyat beliau mengajar selama masing-masing satu tahun, dan beliau di Kairo juga mengajar selama dua tahun dan dua tahun yang lain di *Madrasah Ibtida'iyah* Halwan. Dan negara di Halwan itulah beliau bermukim bersama dengan saudara-saudaranya.¹³Setelah bertugas sebagai tenaga pengajar di divisi pendidikan Mesir, beliau berpindah kerja selama hampir delapan tahun di Lembaga Pengawasan Pendidikan umum dan kemudian beliau diutus ke Amerika oleh kementerian. Beliau diutus untuk mempelajari sistem Amerika Serikat dan menerapkan sistem pendidikan Amerika di Mesir. Di Amerika berlangsung selama dua tahun dari tahun 1948 sampai 1950 dan kembali ke Mesir pada tanggal 20 Agustus 1950 dan kembali bekerja di Departemen Pendidikan Mesir.¹⁴

Setelah kembali ke Mesir, Sayyid Qutb mulai aktif menulis tentang topik Islam. Dia percaya bahwa Islamlah yang dapat menyelamatkan manusia dari materialisme yang tidak pernah memuaskan. Keseriusan Sayyid Sayyid Qutb dalam menulis khazanah Islam membuatnya memutuskan untuk berhenti dari pekerjaannya. Selain itu, Saeed Qutb juga memilih mengundurkan diri karena

7 Muhammad Ali Iyazi, *Al Mufasiruna Hayatuhum wa Manhajuhum*, (Kairo: Maktabah Wahbah, 2000), 513

8 Shalah Abdul Fatah al Khalidi, *Madkhal il Zilalil Qur'an*, terj. Salafuddin Abu Sayyid, *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, (Surakarta: Era Intermedia, 2001), 23

9 Mutia Lestari, Susanti Vera, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal al Qur'an Sayyid Qutb", *Jurnal Iman dan Spiritualitas* Vol.1 No. 1 2021, 49

10 Shalah Abdul Fatah al Khalidi, *Madkhal il Zilalil Qur'an*, 24

11 Muhammad Ali Ayazi, *Al Mufasiruna Hayatuhum wa Manhajuhum*, 513

12 Rosni bin Samah, Noor Azizi bin Ismail, dkk, "Sumbangan Sayyid Qutb dalam Perkembangan Sastera Islam Modern", *Jurnal Ushuluddin* Universitas Islam Malaysia, 71

13 Shalah Abdul Fatah al Khalidi, *Madkhal il Zilalil Qur'an*, 25

14 Rosni bin Samah, Noor Azizi bin Ismail, dkk, "Sumbangan Sayyid Qutb dalam Perkembangan Sastera Islam Modern", 71

melihat kebijakan pemerintah di bidang pendidikan tidak berimbang dan terlalu tunduk kepada pemerintah Inggris.¹⁵

Pada tahun 1954 Sayyid Qutb memimpin majalah *Al Ikhwan fi Ma'rakah*, redaksi harian Ikhwan al Muslimin. Baru dua bulan usianya, harian itu terpaksa di tutup atas perintah kolonel Gamal Abdun Nashir, Presiden Mesir karena mengecam perjanjian Mesir-Inggris 7 Juli 1945. Dan Sayyid Qutb merupakan Ikhwan al Muslimin yang ditangkap dalam urutan depan. Sesudah terjadinya drama peristiwa Al Mansiyah di Iskandaria (Peristiwa upaya pembunuhan Presiden Gamal Abdun Nashir yang dituduhkan kepada Ikhwan al Muslimin) sehingga menyebabkan ditangkapnya puluhan ribu anggota Ikhwan al Muslimin dan Sayyid Qutb termasuk deretan awal yang ditangkap, Sayyid Qutb bersama dengan yang lainnya di penjara, mendapatkan berbagai siksaan yang buat yang membuat badan merinding apabila mendengarnya.¹⁶

Pada tahun 1964 ia keluar dari penjara. Selepas dibebaskan ia berdakwah kepada masyarakat melalui penulisannya, yaitu dengan melengkapi tafsir *Fi Zilal al Qur'an* yang ditulis oleh beliau selama di penjara. namun tidak selang waktu lama ia masukkan ke penjara dengan tuduhan yang baru. Pada tanggal 28 Agustus 1966, hakim memutuskan beliau bersalah dan dikenakan hukuman mati. Eksekusi dilaksanakan sebelum terbit fajar hari senin 29 Agustus 1966.¹⁷

SEPUTAR TAFSIR FII ZHILAL AL QURAN

Kitab ini merupakan karya tafsir modern dan kontemporer hadir dengan keunikannya dan mendapat posisi menonjol di kalangan umat Islam dalam hal pendekatannya yang dinamis, yang memenuhi kebutuhan masyarakat di era ini. Tafsir Fi Zhilalil Qur'an disebut juga dengan "tafsir pergerakan", yang menggunakan gaya prosa lirik dalam menafsirkan ayat-ayatnya. Tafsir yang terkesan pragmentaris dan berulang-ulang, dengan memunculkan konsep universal tentang Islam, dunia, manusia dan sistem sosial. Ia mentransformasikan ajaran akidah agama ke dalam ideologi revolusi.

Tafsir Fi Zhilalil Qur'an pada mulanya ditulis di majalah "*al muslimun*" mulai tahun 1952 hingga 1954 hingga mencapai 16 juz.¹⁸ Tafsir ini mulai ditulis atas desakan teman beliau yang bernama Dr. Said Ramadhan yang merupakan redaktur majalah al Muslimin yang biasa terbit di Kairo dan Damaskus. Penafsiran sesuai dengan tartib mushaf yaitu dari surat al Fatihah dilanjut dengan surat al Baqarah. Namun, penulisan tidak berlangsung lama dalam majalah al Muslimin. Qutb sempat berhenti menulis tafsir di majalah tersebut, dengan alasan akan menyusun dan menjadikan tulisan itu menjadi satu kitab khusus yang lengkap. Kitab beliau dicetak di al Bab al Halabi secara berangsur. Setiap dua bulan sekali terbit satu juz dan ada juga yang terbit kurang dari dua bulan, dan juz lainnya diselesaikan dalam penjara saat menjadi tahanan.¹⁹

15 Mutia Lestari, Susanti Vera, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal al Qur'an Sayyid Qutb", 49

16 Shalah Abdul Fatah al Khalidi, *Madkhal il Zilalil Qur'an*, 33

17 Rosni bin Samah, Noor Azizi bin Ismail, dkk, "Sumbangan Sayyid Qutb dalam Perkembangan Sastera Islam Modern", 71-72

18 Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Kairo: Dar al Syuruq, 1968), 18

19 Bahnasawi, K. Salim, *Butir-butir Pemikiran Sayyid Qutb*, (Jakarta: Gema insani Press, 2003), 121

Tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* adalah tafsir yang tahlili sesuai dengan tartib Rasm Usmani dengan menafsirkan seluruh ayat-ayat al Qur'an sesuai dengan susunan al Qur'an yang diawali dengan al Fatihah dan akhiri dengan al Nas.²⁰ Tafsir ini bercorak *al adabi al ijtima'i* (sastra budaya dan kemasyarakatan), dengan ditandainya penafsirannya yang bernuansa pergerakan dan mengingat juga beliau seorang sastrawan. Mengacu dari metode *taswhir* (penggambaran) yang dilakukan oleh Sayyid Qutb.²¹ Penafsiran ini ditulis dengan rasa sakit dan tinta pahit yang dibuat begitu pahit oleh kekuatan yang menindas dan tidak adil pada saat itu. Penderitaan membuatnya bergantung pada Allah dan penghayatan Al-Qur'an, di mana dia hidup dengan sepenuh hati.²²

PENGERTIAN EMOSI

Emosi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.²³ Dalam *Word College Dictionary*, emosi adalah setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta setiap kondisi mental yang hebat atau meluap-luap.²⁴

Emosi adalah Suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk tingkah laku atau perilaku tertentu. Erat hubungannya

dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dapat merasakan sesuatu seperti merasa senang, merasa kecewa.²⁵

Adapun menurut Muhammad Darwis Hude mendefinisikan emosi sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psikofisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik.²⁶

Muhammad Ali dan Muhammad Asrori memberikan pandangan bahwa emosi banyak berpengaruh pada fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan yang baik jika disertai dengan emosi yang baik pula.²⁷

Menurut Abin Syamsuddin Makmun, berpendapat emosi adalah sebuah suasana yang kompleksitas dan adanya getaran jiwa yang menyertai ataupun muncul sebelum atau sesuai terjadi tindak perilaku.²⁸

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku pada manusia.

20 *Ibid.*

21 Mutia Lestari, Susanti Vera, "Metodologi Tafsir Fi Zhilal al Qur'an Sayyid Qutb", 51

22 *Ibid*

23 Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online

24 Neufeld, Victoria, *Webster's New Word College Dictionary*, (New York: MacMillan References, 1999), 133

25 Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993), 234

26 Muhammad Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 19

27 Muhammad Ali dan Muhammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), 62

28 Usman Efendi, Juhanna S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, tth), 81

Emosi diidentifikasi sejumlah kelompok diantaranya:

1. Amarah, yang meliputi mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis
2. Kesedihan, yang meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.
3. Rasa takut, meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, panik dan pobia.
4. Kenikmatan, yang meliputi kebahagiaan, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali dan mania.
5. Cinta, yang meliputi penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang

PENAFSIRAN EMOSI DALAM DIRI MANUSIA MENURUT SAYYID QUTB

Allah memberikan bekal kepada semua makhlukNya untuk bertahan hidup dan menjalani kehidupan. Setiap orang dibekali sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan makhlukNya. Termasuk juga dalam menghadapi segala ujian dan cobaan di muka bumi ini. Ujian orang berbeda-beda, seberapa besar ujian yang dilaluinya sebesar itu pula derajat yang akan didapatkannya. Gangguan kecemasan, stress dan gelisah adalah hal yang wajar dirasakan oleh manusia ketika dalam keadaan yang genting dan dalam tekanan batin.

Emosi sendiri adalah gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi dan tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang dan berubah secara sadar.²⁹

Pada dasarnya manusia mempunyai *nafs* yang berkaitan dengan emosi manusia yaitu *nafs muthmainnah*, *nafs Lawwamah* dan *nafs Amarah*. Allah memberikan kesempurnaan terhadap nafsu, ia diberi kebebasan untuk berbuat sesuai kekuatan fitrah atau kekuatan nafsunya, jika ia ternyata bisa mengutamakan fitrah dirinya, berarti ia mampu mengalahkan nafsunya, namun sebaliknya, jika ia berbuat yang jelek berarti ia tidak mampu mengendalikan nafsunya karena ia telah kalah membawa fitrah untuk bertarung dengan nafsu di dalamnya dirinya sebagaimana yang tertuang dalam surat asy Syam ayat 8

(8) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Artinya: "Maka Allah mengilhamkan kepada nafs itu kebaikan dan keburukan"

Kemampuan tersembunyi dalam jiwa manusia dalam bentuk kesediaan-kesediaan, sementara peranan agama-agama, bimbingan-bimbingan dan faktor-faktor dari luar ialah menggerak, menguat dan membimbing kesediaan-kesediaan itu ke sana atau ke sini. Ia bukannya diciptakan oleh faktor luaran, malah ia diciptakan semula jadi lagi. ia berwujud tabiat.³⁰

Emosi yang ada dalam diri manusia banyak dipengaruhi dari faktor luar diri manusia. Dari sebuah pengalaman, lingkungan di sekitarnya

29 Agus Santoso, *Mengontrol Emosi menjadi Seni*, (Surabaya: CV. Global Aksara Press, 2021), 2

30 Qutb, *Tafsir Fii Zhilali al Qura>n*, Juz 30, 356

dan juga proses melihat sesamanya. Manusia yang didasari 3 nafs. Diberikan kuasa untuk memilih menguasai nafs yang mana. Nafs Muthmainnah nafsu yang cenderung kepada kebaikan, nafs Lawwamah nafs yang cenderung pada sifat mencela baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, nafs ini terkadang dengan gemuruh berbuat baik dan terkadang juga gemuruh juga melakukan keburukan, nafs ini kadang bersifat baik dan kadang juga bersifat buruk.³¹ Nafs Amarah, nafs ini pula yang lebih dekat dengan syetan, karena ia adalah kesadaran ruhaniyah yang ada dalam diri manusia pada tingkat paling bawah, yaitu berada pada lapisan otak jasmaniyah.³²

Al Quran sebagai pedoman hidup dan pedoman bermasyarakat menjelaskan cara menghadapi dan mengendalikan emosi dan juga penerimaan diri menerima ujian dan cobaan dari Allah dengan sikap lapang dada dan qanaah. Ayat-ayat yang berbicara tentang emosi pun tergolong banyak salah satunya surat al baqarah ayat 155 sebagai berikut

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ. وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikan berita gembira kepada orang-orang yang sabar

Menurut Sayyid Qutb, perlu menempa jiwa menggunakan keterpurukan dan mengujinya menggunakan ketakutan, kelaparan, kesengsaraan dan kehancuran harta, kehidupan dan penghidupan. Ini adalah kondisi bagi orang

31 Taufik Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-tahapan Penyuciannya", *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 1 No. 2 Desember 2015, 270

32 *Ibid*, 269

beriman buat bertumbuh pada iman terhadap tugas dan tanggung jawab yang wajib mereka penuhi. Akhirnya, selesainya bisa melewati ujian, mereka niscaya akan terbukti keras dan merasa dikhianati sang beban pengorbanan yg dibawa sang Islam.³³

Sejalan dengan Sayyid Qutb, Quraish Shihab berpendapat bahwasanya ujian yang dihadapi manusia pada hakikatnya sedikit, dibanding dengan imbalan dan ganjaran yang didapatkan. Bentuk yang dimaksud dari ujian adalah rasa takut, cemas, keresahan hati, kekurangan harta, dan jiwa. Selain itu Quraish shihab juga mengatakan takut menghadapi ujian adalah pintu gerbang menuju kegagalan.³⁴

Wahbah memberi penjelasan orang yang bersabar akan dipenuhi pahalanya tanpa adanya perhitungan, dan mereka mendapat ampunan dari Tuhan atas kesalahan-kesalahan mereka dan memperoleh rahmat yang khusus bagi mereka yang mendapat pengaruhnya berupa kedamaian hati dan ketenangan jiwa pada saat musibah datang. Rahmat ini diinginkan siapapun, baik orang kafir merasakan dunia ini gelap dan sempit ketika ia tertimpa musibah, bahkan kadang sampai bunuh diri.³⁵

Orang yang sedang mengalami ujian dan derita hendaknya memilih jalan sabar. Karena dengan sabar masalah dan ujian bisa teratasi dan terkendali. Apapun yang sedang dialami manusia baik masalah pada lingkungan atau masalah pada diri sendiri, sebaik-baik pilihan menyelesaikannya adalah dengan sabar dan menerima dengan

33 Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, (Kairo: Dar al Syuruq, 1968), Juz 25, 24

34 Quraish Shihab, *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2000), Jilid 1, 393

35 Wahbah Az Zuhaili, *Tafsir al Munir : Akidah, Syariah, Manhaj*, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 301

sepenuhnya ikhlas. Menghadapi kecemasan dan stress pada diri jangan diselesaikan dengan akal saja melainkan melibatkan juga hati nurani. Jika hanya meninggikan akal maka tidak akan mampu mendengar kata hati yang itu berasal dari Allah swt.³⁶

Ujian yang dihadapi manusia menimbulkan gejala jiwa pada dirinya, yang mengeluarkan beberapa emosi dari mulai rasa takut, marah, kesal gelisah. Apabila emosi ini tidak dikelola dengan benar, maka akan terjadi beberapa dampak negatif yang merugikan diri dan orang sekitarnya. Rasa cemas sendiri memiliki tingkatan yang bermacam-macam. Ada yang ringan ada juga yang berat. Ada juga cemas yang bersifat normal sampai cemas yang menunjukkan gangguan jiwa. Kadang cemas hadir karena hampanya hidup seseorang yang tidak berhasil memaknai kehidupannya sebagai hamba Allah³⁷. Dan kadang ia sering kali berkeluh kesah terhadap takdir yang dihadapinya. Sebagaimana disebutkan dalam alQuran Surah alMa'arij ayat 19-23

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا.
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila dia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapatkan kebaikan ia amat kikir.

Gambaran manusia ketika hatinya kosong dari iman, yang bisa didapatkan ketenangan dari Allah dan alQuranlah yang menjadi

pegangan dalam menghadapi kesedihan dan kegelisahan dan juga melindungi ia dari sifat kikir dan keluh kesah. Manusia pada hakikatnya mempunyai sifat berkeluh kesah ketika ujian menimpa. Manusia beranggapan bahwa ujian yang sedang dihadapinya akan abadi dan kekal dan tidak bisa hilang. Dan juga ia beranggapan bahwa ujian ini akan membawa petaka baginya di kemudian hari. Hal inilah yang membuat hatinya dipenuhi dengan berbagai macam kesedihan, keburukan dan duka nestapa. Dia tidak mengharap pertolongan kepada Allah yang menjadikan hatinya diliputi kesedihan dan keluh kesah. Karena ia tidak berlindung kepada Allah dan tidak menjadikan Allah sebagai penyangga yang paling kuat.³⁸

Menurut Ibnu Katsir manusia diciptakan mempunyai sifat gelisah dan rakus, hal ini bisa terlihat dari ketika ia ditimpa sebuah musibah sedikit langsung berkeluh kesah, hatinya menjadi hancur karena rasa takut yang laur biasa dan putus asa tidak mendapatkan kebaikan. Namun ketika ia mendapatkan kebaikan ia akan kikir dan enggan berbagi.³⁹

Manusia yang suka berkeluh kesah tidak mempunyai rasa tenang dalam hatinya, diliputi kecemasan dan ketakutan dan ia pun merasa kekurangan. Dan jiwanya diliputi penyakit hati yang bisa mengganggu kehidupannya. Yang bisa berakibat gangguan kejiwaan. Karena emosi seseorang membawa pengaruh pada tingkah laku dan fisik manusia. Dan sebaliknya jika seseorang itu mendapatkan stimulus yang baik dan positif, maka hal akan menimbulkan emosi yang positif dan baik juga. Emosi juga yang dominan menentukan suasana hati seseorang

36 Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an...*, 24

37 Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*, (yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 156

38 Qutb, *Tafsir Fii Zhila al-Quran*, Juz 25, 24

39 Ibnu Kathir, *Tafsir alQuran al Karim*, Jilid 8, 289

yang sedang dirasakan. Dan saat emosi menguasai diri maka kemampuan berfikir sehat berkurang atau bahkan hilang. Dan hilangnya cara berfikir sehat menjadikan seseorang bertingkah di luar nalar dan di luar batas kesadaran yang tidak terkendali. Maka dengan hal ini, kejahatan timbul karena reaksi emosi seseorang yang tidak terkendali dan lepas dari norma agama.⁴⁰

Yang terpenting dari pelajaran di atas adalah kembalinya kita mengingat Allah ketika menghadapi segala keraguan dan kegoncangan serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah. Kemudian, agar terbuka hati kita bahwa tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah, tidak ada daya kecuali daya Allah, dan tidak ada keinginan kecuali keinginan mengabdikan kepada Allah. Ketika itu, akan bertemulah ruh dengan sebuah hakikat yang menjadi landasan tegaknya tashawwur pandangan yang benar⁴¹

Akidah yang diperoleh dengan gampang tanpa ujian, akan mudah pula bagi penganutnya untuk meninggalkannya, bila satu ketika terkena ujian. Semakin berat ujian dan pengorbanan akan semakin meninggikan nilai akidah keyakinan dalam hati dan jiwa umat Islam. Bahkan makin besar penderitaan dan pengorbanan yang diminta oleh suatu akidah, bertambah berat juga seseorang untuk berkhianat atau meninggalkannya.

Keyakinan yang gampang dicapai tanpa cobaan akan mudah dibuang ketika diuji oleh Allah. Semakin berat ujian dan pengorbanannya, maka semakin besar juga nilai keimanan pada hati dan jiwa para pengikutnya. Semakin

penderitaan dan pengorbanan yang diharapkan iman, semakin sulit buat mengkhianati atau meninggalkannya.

Dan sabar seseorang yang dimotori oleh aqidah tauhid yang kuat akan berkualitas daripada sabar yang berlandas pada akal dan perasaan. Al Quran sebagai pedoman manusia mendorong dan membimbing manusia agar menerapkan nilai-nilai Qurani yang berlandaskan tauhid.⁴²

Kemudian nash al Quran di atas dikaitkan dengan jiwa, menuju ke suatu titik di atas ufuk ini,

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan "Innalillahi wa Inna Ilaihi Rajiun"

Kita adalah milik Allah. Kita semua dan segala sesuatu yang ada pada kita. Eksistensi kita dan zat kita adalah kepunyaan Allah. Dan kepadaNya kita kembali dan menghadap dalam setiap perkara. Maka, kita harus pasrah dan menyerah secara mutlak. Menyerah sebagai perlindungan terakhir yang bersumber dari pertemuan satu dengan satu hakikat dan dengan pandangan yang benar.

Orang-orang yang sabar itulah orang yang diberi kabar oleh Rasul dengan kabar gembira dan kenikmatan yang agung dan mereka itulah orang yang mempunyai kesabaran yang baik. Dalam Islam sabar tersebut menempati posisi yang sangat mulia. Maka oleh karena itu alQuran memberikan petunjuk yang mulia

40 Sayyid Qutb, *Tafsir Fii Zhilal al Quran*, 345

41 *Ibid*

42 Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif alQuran", *Jurnal Ilmiah al Mu'ashirah*, 198

kepada orang-orang yang sabar dan kebenaran kesabarannya itu senantiasa bergantung dalam kekuatan ikhtiar iman yang kuat atau aqidah Islam dan tidak terlepas kepada keyakinan kepada Allah swt.⁴³

Emosi manusia bisa diatur dan dikendalikan dengan selalu meningkatkan iman dan takwa kepada Allah swt. Setiap manusia mempunyai ujian dan cobaannya masing-masing. Kunci yang dijelaskan oleh Sayyid Qutb adalah selalu menerima dan mempercayai bahwa Allah sedang mendidik hambaNya yang akan mengangkat derajat hambaNya tersebut. Selain itu ujian yang diberikan oleh Allah adalah sebagai wujud Allah menguji seberapa besar iman kepada Allah dan qadarNya.⁴⁴

KESIMPULAN

Emosi sendiri adalah gambaran dari pikiran, perasaan dan atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan sebagai makna yang terasosiasi dan tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang dan berubah secara sadar. Dan emosi manusia akan tampak ketika manusia mendapatkan ujian dan cobaan dari Allah swt, menurut Sayyid Qutb bahwa untuk menghadapi emosi saat mengalami ujian adalah dengan sabar dan pasrah. Karena pada hakikatnya ujian adalah pengujian keimanan manusia, mengukur seberapa besar Imannya. Yang bertahan yang akan menang. Dan sabar adalah sebagai tameng paling depan karena sabar adalah rasa yang disertai dengan keyakinan atau aqidah kepada Allah swt dan menjadi penentu kualitas iman seseorang.

43 Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Prespektif alQuran", 202

44 Sayyid Qutb, *Tafsir Fii Zhilal al Quran*, 355

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Amran, Najah Nadiah, dan Haziyah Hussin. 2020. "Wanita dan Pengurusan Emosi melalui Pengkisahan Maryam dalam al Qur'an", *International Journal of Islamic Thought*, Vol. 17, June
- Al Khalidi, Shalah Abdul Fatah, *Madkhal il Zilalil Qur'an*, terj.
- Salafuddin Abu Sayyid. 2001. *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, Surakarta: Era Intermedia
- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ayazi Muhammad Ali. 2000. *Al Mufasiruna Hayatuhum wa Manhajuhum*. Kairo: Maktabah Wahbah
- Az Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir al Munir : Akidah, Syariah, Manhaj*. Jakarta: Gema Insani
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bachtiar. 2005. *Tema-tema Filsafat Islam*. Jakarta: UIN Press
- Kathir, Ibnu. *Tafsir alQuran al Karim*, Jilid 8
- Lestari, Mutia, Susanti Vera. 2021. "Metodologi Tafsir Fi Zhilal al Qur'an Sayyid Qutb", *Jurnal Iman dan Spiritualitas* Vol.1 No. 1
- Miskahuddin, "Konsep Sabar dalam Perspektif alQuran",

Jurnal Ilmiah al Mu'ashirah

Mujahidin, Adnan Mahdi. 2014. *Panduan Penelitian Praktis*

untuk Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi.

Bandung: Penerbit Alfabeta

Rosni bin Samah, Noor Azizi bin Ismail, dkk,
“Sumbangan

Sayyid Qutb dalam Perkembangan Sastra Islam

Modern”, *Jurnal Ushuluddin* Universitas Islam
Malaysia

Santoso, Agus. 2021. *Mengontrol Emosi menjadi Seni,*

Surabaya: CV. Global Aksara Press

Shihab, Quraish. 2000. *Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan*

Keserasian Al Quran. Jakarta: Lentera Hati

Sumarno. 2017. “Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al

Qur'an dan Al Hadits”, *Proceedings Ancoms*

Qutb, Sayyid. 1968. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an.*
Kairo: Dar al

Syuruq