



البنيان: مجلة متعددة التخصصات لدراسات القرآن والحديث

Al-Bunyan: Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies

ISSN: 3031-3864

DOI: <https://doi.org/10.61166/bunyan.v3i2.63>

Vol. 3 No. 2 (2025)

pp. 177-197

Research Article

Analisis Konseptual Pengendalian Emosi Dalam Al-Quran dan Worldview Islam (Kajian Tematik Pada Ayat-Ayat Amarah Dengan Sabar Dalam Tafsir Al-Azhar)

Muhammad Renaldi¹, Budimansyah², Masruchin³

1. Pasca Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia;

m.renaldi56ou@gmail.com

2. Pasca Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia; budi@radenintan.ac.id

3. Pasca Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia;

masruchin80@radenintan.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Al-Bunyan: Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : September 12, 2025

Revised : October 18, 2025

Accepted : November 14, 2025

Available online : December 11, 2025

How to Cite: Muhammad Renaldi, Budimansyah, B., & Masruchin, M. (2025). Conceptual Analysis of Emotional Control in the Al-Quran and Islamic Worldview (Thematic Study of Verses on Anger with Patience in Tafsir Al-Azhar). *Al-Bunyan: Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 3(2), 177–197. <https://doi.org/10.61166/bunyan.v3i2.63>

Conceptual Analysis of Emotional Control in the Al-Quran and Islamic Worldview (Thematic Study of Verses on Anger with Patience in Tafsir Al-Azhar)

Abstract. This research discusses the concept of anger emotional control, a phenomenon that often occurs in the scope of society related to fellow humans, as a person easily vents his anger against anyone without accurate prevention and handling both verbally and nonverbally and how these topics will be discussed. Regarding the emotion of anger, it can usually be understood as bad behavior such as saying rudely, hitting, and showing scary expressions, with the guidance of lust al-anger can result

in evil, for someone who cannot control his anger will fall into a loss. The definition of this assumption has been developed and found in dictionaries as well as current indexes. As a source of guidance for Muslims, the Qur'an provides many explanations about the emotion of anger in the focus of the term Ghadab and Ghilzah, so that this verse is easy for everyone to understand, of course it needs to be interpreted clearly and concisely. Therefore, the author here would like to try to offer a clear and concise explanation of the problem of conceptual control of anger emotions from the perspective of Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah in the tafsir of Al-Azhar, regarding the analysis of anger emotions in the Tafsir Al-Azhar and the stages of controlling the emotions of anger in the Quran according to the Tafsir Al-Azhar. This research is library research, for which the author takes steps to identify, collect, process and study existing data related to anger emotions, both in the form of primary and secondary data accurately and factually. Meanwhile, the secondary data in question are other literature in the form of research books and other articles which of course are related to the problem of controlling anger emotions in the Qur'an and Tafsir Al-Azhar. This study found several conclusions that the Qur'an describes anger in various terms, but the researcher's focus is on the terms ghadab and ghilzah. A more actual understanding of anger recognizes that this trait does have a place in certain situations, but it doesn't always have to be expressed physically. Often, it takes an internal effort to overcome it. The concept of anger is not only limited to its literal meaning, but it is also understood as a condition that has the potential to bring harm, which can cause a person to deviate from the truth. And according to the tafsir of Al-Azhar by Buya Hamka, the stages of controlling the emotion of anger are by dhikr to Allah, being patient, forgiving others, and doing ihsan, that is, always doing good to others.

Keywords: Control, Humans, Anger Emotions, Tafsir Al-Azhar

Abstrak. Penelitian ini membahas tentang konseptual pengendalian emosi amarah, fenomena yang kerap terjadi dalam ruang lingkup masyarakat berkaitan dengan sesama manusia, sebagaimana seseorang dengan mudah meluapkan amarahnya terhadap siapapun tanpa adanya pencegahan dan penanganan yang akurat baik dari segi verbal atau nonverbal dan bagaimana topik-topik tersebut akan dibahas. Terkait emosi amarah biasanya dapat di pahami sebagai perilaku yang tidak baik seperti berkata kasar, memukul, dan menunjukkan ekspresi yang menyeramkan, dengan adanya tuntunan nafsu al-amarah dapat mengakibatkan keburukan, untuk seseorang yang tidak dapat mengendalikan amarahnya akan terjerumus dalam kerugian. Definisi asumsi ini telah dikembangkan dan ditemukan dalam kamus serta indeks saat ini. Sebagai sumber petunjuk bagi umat Islam Al-Qur'an memberikan banyak penjelasan seputar emosi amarah dalam fokus kalimat term Ghadab dan Ghilzah, agar ayat ini mudah dipahami oleh semua orang, tentu perlu ditafsirkan secara jelas dan ringkas. Oleh karena itu, penulis disini ingin mencoba menawarkan penjelasan yang jelas dan ringkas mengenai permasalahan tentang konseptual pengendalian emosi amarah dari sudut pandang Prof. Dr. H. Abdul Malik Karim Amrullah dalam tafsir Al-Azhar, mengenai analisis emosi amarah dalam Tafsir Al-Azhar dan Tahapan-tahapan mengendalikan emosi amarah dalam Al-Quran menurut Tafsir Al-Azhar. Penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*) untuk itu penulis melakukan langkah-langkah identifikasi, pengumpulan, pengolahan dan pengkajian terhadap data-data yang telah ada terkait masalah emosi amarah, baik berupa data primer maupun data sekunder secara akurat dan faktual. Sedangkan data-data sekunder yang di maksud adalah literatu-literatur lain berupa buku-buku hasil penelitian dan artikel-artikel lain yang tentunya berkaitan dengan masalah pengendalian emosi amarah dalam Al-Qur'an dan Tafsir Al-Azhar. Penelitian ini menemukan beberapa kesimpulan bahwa Al-Qur'an menggambarkan amarah dengan berbagai macam term akan tetapi fokus peneliti mengenai term ghadab dan ghilzah. Pemahaman yang lebih aktual tentang amarah menyadari bahwa sifat ini memang memiliki tempat dalam situasi tertentu, tetapi tidak harus selalu diekspresikan secara fisik. Sering kali, diperlukan upaya internal untuk mengatasinya. Konsep amarah tidak hanya terbatas pada makna literal, tetapi juga dipahami sebagai kondisi yang berpotensi membawa kerugian, yang dapat menyebabkan seseorang menyimpang dari kebenaran. Dan menurut tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, tahapan-tahapan mengendalikan emosi amarah adalah dengan berzikir kepada Allah, bersabar, memaafkan orang lain, dan berbuat ihsan, yaitu selalu berbuat baik kepada sesama.

Kata Kunci: Pengendalian, Manusia, Emosi Amarah, Tafsir Al-Azhar

PENDAHULUAN

Al-Qur'an sebagai pedoman bagi umat manusia (*ṣāliḥun li kulli zamān wa makān*) tentu berbicara tentang semua sisi kehidupan baik yang terkait dengan aspek kebendaan (*al-jānib al-māddī*) maupun aspek spiritual (*al-jānib al-rūhī*). Keduanya berkeilmuan dan dalam melahirkan sebuah sikap dan tingkah laku kehidupan. Di samping itu juga manusia merupakan makhluk yang sangat kompleks. Kompleksitas manusia secara garis besar dapat dikaji dalam dua sisi. Pertama, yang menyangkut aspek jasmani atau kebendaan (*al-jānib al-māddī*). Kedua, yang menyangkut aspek ruhani atau mental spiritual (*al-jānib al-rūhī*).¹

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.²

Secara umumnya, emosi yang digambarkan di dalam al-Qur'an adalah lebih dalam bentuk ekspresi, seperti ekspresi emosi yang menyenangkan dan ada pula ekspresi manusia yang tidak menyenangkan.³ Aspek-aspek emosi yang diungkapkan di dalam Alquran meliputi pula emosi positif dan negatif dengan menggunakan kata-kata (term-term) seperti *khiftu*, *ḥazana*, *khauf*, *maḥabbah*, *ghadab*, *ghilzah*, *fariḥa*, *asafadan wajila*.

Secara umum, marah termasuk emosi yang paling populer disebut dalam percakapan sehari-hari. Prilaku marah amat beragam, mulai dari tindakan diam (menarik diri), hingga tindakan agresif yang bisa mencedraai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicu marah juga beragam, mulai dari hal yang amat sepele sampai yang memberatkan. Secara bahasa, term “amarah” dalam bahasa Indonesia sama dengan “marah,” yakni keadaan atau sifat seseorang pada saat ia merasa tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya, dan lain sebagainya).

Sedangkan dalam bahasa Arab, term “amarah/ marah” disebut dengan ungkapan “ghadab” dan “ghaidz”. Kata yang pertama “ghadab” berasal dari akar kata: غاظ-يغيط-غيطا yang berarti: yakni benci kepada seseorang sehingga ia bermaksud dan berusaha menyakitinya. Pada saat seperti inilah ia disebut “ghadib/ghadban” (orang yang lagi marah). “Ghadab” di sini diartikan reaksi berbuat yang cenderung permusuhan.

¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006).

² Ahmadi, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009).

³ Miftahul Ulya, "Emosi Positif Manusia Perspektif Al-qur'an dan Aplikasinya dalam Pendidikan", *El-furqania*, Vol. 05 No. 112 (2019), h. 151,.

Adapun kata “ghaidz” berasal dari akar kata غَاظَ-يَغِظُ-غَيْظًا yang bermakna membuatnya sangat marah. Jadi, “ghaidz” itu kemarahan setingkat lebih tinggi dari pada sekedar “ghadab”. Adapun bentuk-bentuk pengungkapan amarah dalam al-Qur’an dapat dikaji melalui term atau dua kata kunci sebagai berikut.⁴

Setiap jiwa manusia mengalami berbagai perubahan dan pengaruh, apabila manusia senantiasa menjalankan perintah Allah Swt., dengan baik, maka akan memperoleh ketenangan dalam hidup, sebaliknya jika manusia tidak menjalankan perintah Allah Swt., dapat digolongkan ke dalam umat yang merugi. Sebagaimana firman Allah Swt Q.S *al-Asr* ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا
بِالصَّبْرِ

Maksud arti: “Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh, dan nasihat- menasihati supaya mentaati kebenaran, dan nasihat-menasihati supaya menepati kesabaran”.

Berdasarkan informasi ayat di atas, diketahui bahwa Tuhan dalam hal ini memberi penegasan dalam bentuk sumpah, di mana manusia selalu berada dalam kondisi yang merugi. Pemaknaan terhadap kata *khuzr* (merugi) berorientasi kepada keresahan dan kebimbangan, karena itu sifat ini dianjurkan untuk dicegah dengan cara saling menasehati dan bersabar.⁵

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.⁶

Secara umum pengertian pandangan hidup Islam (islamic worldview) adalah pandangan hidup yang membedakan dengan pandangan hidup lain

Oleh: Dr Hamid Fahmy Zarkasyi

Hidayatullah.com | CARA MANUSIA manusia memandang dan mensikapi apa yang terdapat dalam alam semesta bersumber dari beberapa faktor yang dominan dalam kehidupannya. Faktor itu boleh jadi berasal dari kebudayaan, filsafat, agama, kepercayaan, tata nilai masyarakat atau lainnya.

Luasnya spektrum pandangan manusia tergantung kepada faktor dominan yang mempengaruhinya. Cara pandang yang bersumber pada kebudayaan memiliki spektrum yang terbatas pada bidang-bidang tertentu dalam kebudayaan itu.

Cara pandang yang berasal dari agama dan kepercayaan akan mencakup bidang-bidang yang menjadi bagian konsep kepercayaan agama itu. Ada yang hanya

⁴ Ibrahim Anis, “al-Mu’jam al-Wasīth”, Kairo: Dār al-Ma’rifat, 1972.

⁵ Umar Latief, “Konsep Amarah Menurut Al-Qur’an”, *Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015*, Vol. 21 No. 32 (2015), h. 68–83.

⁶ Bachtiar, *Tema-tema Filsafat Islam*, (Jakarta: UIN Press, 2005).

terbatas pada kesini-kinian, ada yang terbatas pada dunia fisik, ada pula yang menjangkau dunia metafisika atau alam diluar kehidupan dunia.

Baca Juga

Mengislamkan Indonesia Bukan Mengindonesiakan Islam

Mengenali Keilmuan al-Qur'an dan al-Sunnah Imam al-Ghazali [1]

Mempertanyakan Kembali Komitmen kita untuk Palestina

Gagal Paham Kaum Feminis tentang Jilbab

Peran Imam Bukhari dalam Ilmu Hadits

Termu yang dipakai secara umum untuk cara pandang ini dalam bahasa Inggris adalah worldview (pandangan hidup) atau dalam bahasa Jerman adalah weltanschauung (filsafat hidup) atau weltansicht (pandangan dunia).

Sebenarnya istilah umum dari worldview hanya terbatas pada pengertian ideologis, sekuler, kepercayaan animistik, atau seperangkat doktrin-doktrin teologis dalam kaitannya dengan visi keduniaan.

Artinya worldview dipakai untuk menggambarkan dan membedakan hakekat sesuatu agama, peradaban atau kepercayaan. Terkadang ia juga digunakan sebagai metode pendekatan ilmu perbandingan agama.

Namun terdapat agama dan peradaban yang memiliki spectrum pandangan yang lebih luas dari sekedar visi keduniaan maka makna pandangan hidup diperluas. Karena dalam kosa kata bahasa Inggris tidak terdapat istilah yang tepat untuk mengekspresikan visi yang lebih luas dari sekedar realitas keduniaan selain dari kata-kata worldview, maka cendekiawan Muslim mengambil kata-kata worldview (untuk ekspresi bahasa Inggris) untuk makna pandangan hidup yang spektrumnya menjangkau realitas keduniaan dan keakhiratan dengan menambah kata sifat Islam.

Namun dalam bahasa Islam para ulama mengekspresikan konsep ini dengan istilah yang khas yang berbeda antara satu dengan yang lain. Seperti yang akan dijelaskan nanti terdapat perbedaan penekanan antara Sayyid Qutb, Syekh Atif al-Zayn, al-Maududi, Syed Naquib al-Attas.

Karena pandangan hidup adalah suatu konsep yang dapat digunakan untuk menggambarkan cara pandang manusia secara umum tanpa melihat bangsa atau agama maka beberapa definisi tentang worldview yang juga menggambarkan luas dan sempitnya spektrumnya dapat dikemukakan disini:

Menurut Ninian Smart worldview adalah kepercayaan, perasaan dan apa-apa yang terdapat dalam pikiran orang yang berfungsi sebagai motor bagi keberlangsungan dan perubahan sosial dan moral” Hampir serupa dengan Smart, Thomas F Wall mengemukakan bahwa worldview adalah sistim kepercayaan asas yang integral tentang hakekat diri kita, realitas, dan tentang makna eksistensi (An integrated system of basic beliefs about the nature of yourself, reality, and the meaning of existence).

Lebih luas dari kedua definisi diatas Prof. Alparslan mengartikan worldview sebagai asas bagi setiap perilaku manusia, termasuk aktifitas-aktifitas ilmiah dan teknologi.

Setiap aktifitas manusia akhirnya dapat dilacak pada pandangan hidupnya, dan dalam pengertian itu maka aktifitas manusia dapat direduksi menjadi pandangan

hidup. (the foundation of all human conduct, including scientific and technological activities. Every human activity is ultimately traceable to its worldview, and as such it is reducible to that worldview.

Ada tiga poin penting dari definisi diatas, yaitu bahwa worldview adalah motor bagi perubahan sosial, asas bagi pemahaman realitas dan asas bagi aktifitas ilmiah. Dalam konteks sains, hakekat worldview dapat dikaitkan dengan konsep “perubahan paradigma” (Paradigm Shift) Thomas S Kuhn yang oleh Edwin Hung juga dianggap sebagai weltanschauung revolution.

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.

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

فَأَهْمَهَا فَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا

Artinya: “Maka Allah Mengilhamkan kepada nafs itu kebaikan dan keburukan”

Emosi yang ada dalam diri manusia banyak dipengaruhi dari faktor luar diri manusia. Dari sebuah pengalaman, lingkungan di sekitarn 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. *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.⁷

Seseorang yang tidak dapat mengendalikan dan mengarahkan jiwanya, serta tidak dapat menentukan kehendak dan akalnya, maka akan menimbulkan sifat marah. Ketika seseorang sedang marah, maka pasti ia tidak mampu lagi mengendalikan akal dan aktivitasnya atau bahkan tidak mampu mengendalikan ucapanya, hal ini akan membawa kepada tindakan yang tidak terkontrol atau mungkin akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan karena terbawa oleh emosi. Salah

⁷ Halimah Ulfatul, “Emosi manusia pada penerimaan takdir ujian menurut sayyid qutb dalam tafsir fi zhilali al-Quran”, *Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir*, Vol. 7 No. 1 (2023), h. 68,.

satu hal yang perlu diperhatikan bukanlah orang yang gagah itu orang yang paling gagah di medan pertempuran, melainkan orang yang gagah itu adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika marah.⁸

Keadaan seperti ini, dalam al-Qur'an sering didapati penyebutannya *nafs*. Istilah *nafs* dalam al-Qur'an diartikan sebagai sesuatu yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tindakan. Kata *nafs* yang dalam bahasa Arab masih bersifat umum, dan itu bisa mempunyai bermacam-macam arti, yang kemudian ditambahi dengan istilah *al amarah*, sehingga menjadi *nafs al-amarah* yang berarti mempunyai arti yang lebih spesifik atau khusus. Dan yang dimaksud dengan arti khusus di sini yaitu nafsu yang cenderung pada hal-hal yang bersifat kejelekan atau kejahatan. Sementara kata '*nafsu*' dalam bahasa Indonesia adalah cenderung bersifat konotasi, yaitu sesuatu yang bersifat negatif. Karena sesuatu yang bernaflu itu akan mengarah dan condong pada suatu akibat yang dapat menimbulkan kerusakan dan kerugian baik itu pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Padahal nafsu itu sebenarnya adalah bersifat netral tergantung pada penggunaannya, misalnya nafsu makan, nafsu belajar, nafsu bekerja dan lain sebagainya. Kendati kemudian, al-Qur'an menggunakan istilah *nafs* di dalamnya di banyak tempat.⁹

Oleh karena itu, sifat amarah mengikuti hawa nafsu, yang berarti seseorang mencari kesesatan dan kehancuran. al-Qur'an dalam hal ini menunjukkan pembuktian kepada mereka atau manusia yang selalu mengikuti hawa nafsu, di antaranya dalam surat al-An'am ayat 56 sebagai berikut:

قُلْ إِنِّي نُهِيتُ أَنْ أَعْبُدَ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ قُلْ لَا أَتَّبِعُ أَهْوَاءَكُمْ قَدْ ضَلَلْتُ إِذًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُهْتَدِينَ

Maksud arti: "Katakanlah: "Sesungguhnya aku dilarang menyembah tuhan-tuhan yang kamu sembah selain Allah". Katakanlah: "Aku tidak akan mengikuti hawa nafsumu, sungguh tersesatlah aku jika berbuat demikian dan tidaklah (pula) aku Termasuk orang-orang yang mendapat petunjuk".

Di dalam al-Qur'an, kata "ghilzah" dan segala bentuk derivasinya terulang sebanyak 13 kali dengan beberapa bentuk penggunaan. Seperti: digunakan di dalam arti "sikap" (sikap keras), seperti yang terdapat pada QS. At-Taubah (9): 73, 123 dan QS. At Tahrim (66): 9.

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ

⁸ Amir An-Najjah, *Ilmu Jiwa dalam Tasyawuf*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000).

⁹ Umar Latief, *Loc.Cit.*

“Hai orang-orang yang beriman perangilah orang-orang kafir yang di sekitar kamu itu dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu dan ketahuilah, bahwasanya Allah bersama orang-orang yang bertaqwa

Pada ayat tersebut mengandung seruan kepada orang Mukmin agar bersikap keras terhadap orang-orang kafir dan, orang-orang munafiq. Kemudian, digunakan sebagai sifat hati. Makna ini dapat ditemukan dalam al Qur'an dengan redaksi “ghalizhul qalbi” (keras hati).¹⁰

Pesan Rasulullah senantiasa menjadi contoh suri tauladan yang selalu berhasil mengontrol amarah agar terciptanya kehidupan yang baik, mengingatkan bahwa “Janganlah kamu marah,” hal tersebut menjadi perhatian bagi seorang muslim untuk senantiasa menjadikan pesan yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Marah bukanlah penyelesaian dari masalah, namun sebaliknya, sehingga dalam sebuah hadits yang shahih, Rasulullah pun bersabda :

ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergulatan (perkelahian), akan tetapi orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Pada hadist diatas dijelaskan bahwasanya seorang muslim terkuat adalah orang yang mampu mengendalikan marah, maka jika kita sudah merasa ingin marah, ingatlah dengan hadist tersebut.¹¹

Didalam al-Qur'an menunjukkan salah satu sifat yang dimiliki oleh orang-orang yang bertaqwa. Kemampuan orang bertaqwa dalam mengelola emosi negatif tercermin dalam kemampuannya dalam menahan amarah. Allah menerangkannya sebagai berikut:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: Yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupu di waktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain (pada dirinya). Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan (Q.S Ali-Imran:134).

Diantara ciri-ciri orang bertaqwa itu adalah memiliki kepekaan sosial yang tinggi terhadap orang lain, penderitaan orang lain merupakan penderitaan dirinya, kebahagiaan orang lain adalah kebahagiaan dirinya. Sehingga ia sangat jauh dari sifat iri, dengki bahkan ria atau takabur. Ciri tersebut digambarkan dengan kalimat orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit. Ada ataupun tidak, banyak ataupun sedikit tidak mengurangi kualitas kebaikan yang ia miliki, kondisi apapun tidak mampu merubah pendiriannya yang begitu kuat. Kasihsayang kepada sesama yang tercermin dari sifatnya yang mudah memberi mengantarkannya mampu menahan amarah terhadap orang lain. Sehingga kemampuan menahan

¹⁰ Miftahul Ulya, “Konstruk Emosi Marah Perspektif AL-Qu'an”, *el-'Umdah*, Vol. 3 No. 1 (Juni 2020), h. 23-46, <https://doi.org/10.20414/el-umda.v3i1.2152>.

¹¹ Aprisilia Risky Wijaya, “Media Sosial, Flexing dan Qarun”, *Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam 2*, Vol. 2 No. 9 (2022), h. 41-45.

amarah menjadi ciri orang bertaqwa dalam berinteraksi atau berkomunikasi kepada sesama hal ini diungkapkan melalui term *كاظمين الغيظ (kazhimîna al-gaizha)* *kazhimîa* merupakan bentuk *isim fail* asal katanya adalah *kazhama* yang memiliki arti secara bahasa adalah menahan, atau menahan sesuatu ketika ia muncul.¹²

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.¹³

Definisi marah menurut pendapat Al Ghazali yaitu marah sebagai sekam yang tersimpan dalam hati, seperti terselipnya bara di balik debu. Boleh jadi api dari amarah tersebut setan diciptakan.¹⁴

Potensi emosi marah dan emosi yang lainnya baik itu positif atau negative sebenarnya dimiliki manusia sejak dia dilahirkan. Bahkan sebelum bayi bisa bicara, emosi yang sudah berkembang didalam dirinya adalah perasaan gembira, takut, malu, heran, dan marah. Dalam keadaan marah biasanya intonasi suara seseorang akan meninggi. Dalam Islam segala bentuk nafsu dikendalikan bukan ditekan atau malah dihilangkan, termasuk emosi. Emosi dikendalikan sehingga masing-masing nafsu tepat pada tempatnya dan sesuai dengan porsinya. Sehingga masing-masing komponen yang ada dalam diri manusia dapat bersinergi dengan baik. Terbentuklah seorang manusia yang seimbang, utuh sesuai fitrah penciptaannya dan menjadi khalifah yang baik di muka bumi. Imam An-Nawawi mendefinisikan marah dari perepektif ilmu Tasawuf, marah merupakan tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah dan mengakibatkan timbulnya kebencian terhadap seseorang.¹⁵

Al-Qur'an menyebut kata *ghadab* sebanyak 24 kali dalam 21 surat dalam bentuk yang berbeda. Sebagaimana diketahui bahwa penyebutan sesuatu secara berulang-ulang didalam al-Qur'an menunjukkan betapa penting tema tersebut. Sebagaimana penyebutan kata-kata lainnya secara berulang-ulang, kata *ghadab* pun demikian pula. Didalam al-Qur'an terdapat 15 surat yang menggambarkan kemarahan Allah, 5 surat menggambarkan kemarahan nabi. Dari beberapa ayat yang menyebutkan tentang *ghadab* (marah) diatas dapat dilihat bahwa keadaan marah dapat menimpa siapapun bukan hanya manusia, akan tetapi nabi juga marah bahkan Allah pun pernah marah. Dan kata "ghilzah" dalam Al-quran memiliki bentuk derivasinya terulang sebanyak 13 kali dengan beberapa bentuk penggunaan seperti: digunakan di dalam arti "sikap" (sikap keras). Hal ini menunjukkan bahwa marah memang tidak mengenal siapapun dengan berbagai sikap yang dimiliki seseorang, akan berdampak pada dirinya sendiri maupun orang lain menjadikan hubungan yang merugi.

¹² Ahmad Zain Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Statement : Media Informasi Sosial dan Pendidikan*, Vol. 10 No. 1 (Agustus 2020), h. 21-38, <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>.

¹³ M. Darwis Hude, *Loc.Cit*.

¹⁴ Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'Ulumuddin*, (Akbar Media Eka Sarana, 2008).

¹⁵ Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi", *Diroyah : Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 4 No. 1 (2019), h. 79-88.

Melihat hal ini terdapat celah bagi penulis yang sangat menarik untuk dibahas yaitu bagaimana cara mengendalikan amarah. Memang bahasan tentang marah dan cara penyelesaiannya sudah banyak dibahas oleh beberapa peneliti sebelumnya. Teori yang digunakan dalam mengendalikan emosi marah dalam penelitian ini, dengan menggunakan teori-teori barat seperti teori Psikoanalisis, Behavior. Seperti yang kita ketahui bahwa al Quran merupakan petunjuk dari Allah untuk semua makhluk dalam menuntaskan segala permasalahan hidup yang dialami manusia. Dalam penulisan ini penulis menggunakan tafsir Al-Azhar sebagai bahan kajian utama untuk mendapatkan beberapa informasi dari al-Qur'an dalam proses mengendalikan amarah. Agar pemahaman yang lebih aktual terkait sifat amarah, yang sejatinya memang diperlukan, namun tidak selamanya mesti dipusatkan secara fisik, Dengan demikian, maka konsep terhadap sifat amarah tidak hanya terbatas dan mengikat pada makna secara literal, melainkan dapat diartikulasikan kepada makna substantial yang berarti "merugi," yang berujung kepada kesesatan dan penyimpangan dari kebenaran. dikarenakan penulis melihat bahwa dalam tafsir Al-Azhar karangan Buya Hamka sangat mudah dipahami oleh pembaca kemudian ia dalam menafsiran ayat-ayat psikologi juga sangat detail dalam menjelaskan. Berdasarkan uraian masalah-masalah yang muncul, maka yang dapat di kaji dalam penelitian ini sebagai berikut:

Definisi al-Qur'an tentang ayat-ayat marah pada term Ghadab dan Ghilzah dalam berbagai kitab tafsir.

HAMKA DAN TAFSIR AL-AZHAR

Biografi Buya Hamka

Buya Hamka dan Sosial Budaya

Buya Hamka mempunyai nama lengkap Haji Abdul Malik bin Haji Abdul Karim Amrullah. Lahir Tanggal 13 Muharram 1362 H bertepatan tanggal 16 Februari 1908 M (13 Muharram 1326) di desa Tanah Sirah, dalam Nagari Sungai Batang di tepi Danau Maninjau Sumatera Barat. Ayahnya bernama Syekh Abdul Karim Amrullah seorang ulama yang populer dimasanya, ibunya bernama Safiah.¹⁶ Ia adalah anak pertama, dengan tiga orang adik, ayahnya seorang pengukir latar sosial yang mempunyai hasrat besar agar anaknya kelak mengikuti jejak dan langkah yang telah diambilnya sebagai seorang ulama.¹⁷ Cerita "sepuluh tahun" serta aktivitas ayahnya sebagai seorang ulama besar di zamannya, telah memasuki alam bawah sadar Hamka. Putra Abdul Karim bin Amrullah yang juga dikenal sebagai Haji Rasul dan pelopor gerakan Islam di Minangkabau sekembalinya dari Mekah pada tahun 1906 mengawali pendidikan di Sekolah Dasar Maninjau hingga Darjah dua. Ketika ayahnya mendirikan Sumatera Thawalib di Padang Panjang, Hamka yang baru berusia tahun segera pindah ke sana. Keulamaan ini pulalah yang dipilih Hamka sebagai kawasan memanifestasikan dirinya dalam berbagai ragam aktivitas, sebagai sastrawan, budayawan, ilmuwan Islam, mubaligh, pendidik bahkan menjadi seorang politisi.¹⁸

¹⁶ M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar Sebuah Telaah Atas Pemikiran Hamka dalam Teologi Islam*, (1 ed.) (Prenada Media Group, 2014).

¹⁷ Zuhudi, *Abad Modern*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997).

¹⁸ Hamka, *Teologi Islam*, (Jakarta: Penamadani, 2003).

Kelahiran Hamka sangat diharapkan ayahnya, kelak anak kecil ini akan dihantar belajar ke Mekkah untuk menjadi penerus perjuangan beliau sebagai ulama suatu hari nanti.¹⁹ Pada tahun 1924 Hamka berangkat ke tanah Jawa yaitu Yogyakarta. Di kota ini Buya Hamka bertemu Ki Bagus Hadikusno, HOS Cokroaminoto, Syamsul Rijal dan H. Fachruddin. Menurut Hamka manusia mempunyai kebebasan dalam berkehendak dan berbuat. Pilihan untuk menjadi kafir atau menjadi mukmin berdasarkan pilihan bebas manusia sendiri bukan ditentukan Allah swt. kebebasan berbuat dan berkehendak dimungkinkan dimiliki oleh manusia, karena manusia diberi akal oleh Allah swt. dengan akal manusia berikhtiyar menentukan baik atau buruk, dan penentuan mafsadah maupun maslahah.²⁰

Ayahnya, Dr. H. Abdul Karim Amrullah yang dikenal dengan sebutan Haji Rasul termasuk keturunan Abdul Arif bergelar Tuanku Pauh Pariaman Nan Tuo, salah seorang Pahlawan Paderi yang juga dikenal dengan sebutan Haji Abdul Ahmad. Dr. H. Abdul Karim Amrullah juga merupakan salah seorang ulama terkemuka yang termasuk dalam tiga serangkai yaitu Syaikh Muhammad Jamil Djambek, Dr. H. Abdullah Ahmad dan Dr. H. Abdul Karim Amrullah sendiri, yang menjadi pelopor gerakan “Kaum Muda” di Minangkabau. Ayahnya adalah pelopor Gerakan Islam (Tajdîd) di Minangkabau, setelah dia kembali dari Makkah pada tahun 1906, sementara ibunya bernama Shafiyah binti Bagindo Nan Batuah, wafat pada tahun 1934.²¹

Buya Hamka juga merupakan tokoh yang aktif di bidang media massa. Dia pernah menjadi wartawan di beberapa media seperti Pelita Andalas, Seruan Islam, Bintang Islam, dan Seruan Muhammadiyah. Pada tahun 1928, HAMKA pernah menjadi editor majalah Kemajuan Masyarakat. Dan pada tahun 1932, dia menjadi editor dan menerbitkan majalah al-Mahdi di Makassar. Selain itu, dia juga menjadi editor majalah seperti Pedoman Masyarakat, Panji Masyarakat, dan Gema Islam.²²

Hamka seorang ulama multi dimensi, hal itu tercermin dari gelar-gelar kehormatan yang disandangnya. Dia bergelar Datuk Indomo yang dalam tradisi Minangkabau berarti pejabat pemelihara adat istiadat. Dalam pepatah Minang, ketentuan adat yang harus tetap bertahan dikatakan dengan sebaris tidak boleh hilang, setitik tidak boleh lupa. Gelar ini merupakan gelar pusaka turun temurun pada adat Minangkabau yang didapatnya dari kakek dari garis keturunan ibunya; Engku Datuk Rajo Endah Nan Tuo, Penghulu suku Tanjung.

Di masa kecilnya Abdul Malik yang biasa dipanggil Malik, hidup di kampung bersama ayah bundanya. Dia merupakan anak kesayangan Haji Rasul karena sebagai anak lelaki tertua, Malik menjadi tumpuan untuk melanjutkan kepemimpinan umat. Tetapi metode dakwah Syaikh Abdul Karim yang cenderung keras dan tak kenal kompromi dibawa pula dalam cara beliau mendidik anak-anaknya. Hal itu rupanya

¹⁹ M. Yunan Yusuf, *Loc.Cit.*

²⁰ Hamka, *Kenang-kenangan Hidup*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974).

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Jakarta: Gema Insani, 2015).

²² Avif Alfiah, “Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”, *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15 No. 1 (2017), h. 25, <https://doi.org/10.18592/jiiu.v15i1.1063>.

tidak begitu berkenan di hati Malik. Ia tumbuh menjadi anak dengan jiwa pemberontak.²³

a. Ayat-ayat yang menggunakan term Ghadab

Dilihat dari segi bentuknya, term ghadab dalam al-Qur'an muncul dalam empat kata jadian (*ishtiqaq*), yaitu: *fi'il madi* (kata kerja yang menunjuk waktu lampau), *masdar* (infinitive), *isim maf'ul* (kata kerja yang menunjukkan sebab akibat), dan *isim al-fa'il/ sifat mushabbihah bi ism al fa'il* (kata benda/ sifat yang mengandung arti pelaku). Secara berurutan, bentuk-bentuk term ghadab dalam al-Qur'an adalah sebagai berikut.

a. Ghadiba yang berupa *fi'il madhi* terdapat pada enam ayat, sebagaimana terdapat pada:

1) An-Nisa 93

وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خُلْدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا

Artinya: Dan barangsiapa membunuh seorang yang beriman dengan sengaja, maka balasannya ialah neraka Jahanam, dia kekal di dalamnya. Allah murka kepadanya, dan melaknatnya serta menyediakan azab yang besar baginya.

Menurut Tafsir Al-azhar, dan barangsiapa yang membunuh seorang Mukmin dengan sengaja, maka balasannya ialah Jahannam, kekal di dalamnya dan Allah atasnya, Dia laknat akan dia, dan Dia sediakan untuknya siksaan yang besar. Membunuh manusia secara sengaja adalah dosa yang paling besar. Dia termasuk dalam tujuh dosa besar. Dosa yang paling besar sekali ialah mempersekutukan Allah dengan yang lain. Di bawah itu adalah dosa membunuh. Dijelaskan di sini bahwasanya pembunuh dengan sengaja, diancam dengan empat ancaman besar. Pertama, kekal dalam neraka jahannam. Kedua, ditimpa oleh Allah dengan kemurkaan-Nya. Ketiga, dilaknat atau dikutuk hidupnya. Keempat, disediakan lagi siksaan yang besar buatnya.²⁴

2) Al-mujadilah 14

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ تَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مَا هُمْ مِنْكُمْ وَلَا مِنْهُمْ وَيَجْلِفُونَ عَلَى الْكَذِبِ وَهُمْ يَعْلَمُونَ

Artinya: Tidakkah kamu perhatikan orang-orang yang menjadikan suatu kaum yang dimurkai Allah sebagai teman? Orang-orang itu bukan dari golongan kamu dan bukan (pula) dari golongan mereka. Dan mereka bersumpah untuk menguatkan kebohongan, sedang mereka mengetahui.

Dalam Tafsir Al-azhar, tegasnya, mereka itu bukanlah benar- benar memasukkan diri ke dalam golongan Mukmin. Karena kalau mereka Mukmin tidaklah masuk akal orang-orang yang mengaku beriman, berteman, atau condong

²³ Hamka, *Kenang-Kenangan Hidup*, Jilid 1 (Jakarta: Bulan Bintang, 1979).

²⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 2 (Jakarta: Gma Insani, 2015).

kepada golongan yang dimurkai Allah. "Dan bukan pula dari golongan mereka." Mereka juga tidak benar-benar masuk golongan Yahudi, karena aqidah asasi dari orang Yahudi bahwa golongan yang mulia di dunia hanyalah orang Yahudi saja; karena Yahudi menganggap sebagai kaum pilihan Tuhan, kaum yang berkedudukan istimewa di alam ini. Sebab itu bagaimanapun orang Arab pergi mendekatkan diri atau melekatkan diri kepada mereka, tidak jugalah akan mereka terima sebagai Yahudi penuh!. "Dan mereka bersumpah atas kebohongan." Ini pun salah satu ciri yang khas dari kaum yang munafik bahwa mereka tidak keberatan mengucapkan sumpah, menyebut kesucian Allah untuk mempertahankan suatu kebohongan. "Padahal mereka tahu."²⁵

Ayat tersebut merupakan peringatan Allah kepada manusia agar tidak berteman dengan orang-orang yang memusihi islam. Sesungguhnya Allah murka terhadap perbuatan tersebut.

Azbabu nuzul ayat, Orang yang pandangannya seperti setan itu bernama 'Abdullah bin Nabtal, seorang munafik yang pernah menyampaikan berita-berita penting, yang seharusnya dirahasiakan, kepada orang-orang Yahudi. Menurut riwayat as-Suddi, dialah yang dimaksud dengan berpandangan setan itu, Diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim yang bersumber dari as-Suddi bahwa ayat a lam taro ilal-ladziina tawallau qouman ghadliballohu 'alaihim... (tidakkah kamu perhatikan orang-orang yang menjadikan suatu kaum yang dimurkai Allah sebagai teman) (al-Mujadalah: 14) turun berkenaan dengan 'Abdullah bin Nabtal.

3) Al-mumtahanah 13

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَئِسُوا مِنَ الْآخِرَةِ كَمَا يَئِسَ الْكُفَّارُ مِنْ أَصْحَابِ الْقُبُورِ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu jadikan penolongmu kaum yang dimurkai Allah. Sesungguhnya mereka telah putus asa terhadap negeri akhirat sebagaimana orang-orang kafir yang telah berada dalam kubur berputus asa.

Dalam Tafsir Al-azhar, janganlah mengharapkan pertolongan atau membuat hubungan akrab dengan orang-orang kafir yang telah dimurkai oleh Allah karena tidak mau menerima kebenaran. Baik mereka itu Yahudi atau Nasrani, atau pun kaum musyrikin. "Sesungguhnya mereka itu telah putus asa dari Hari Akhirat." Mereka tidak percaya bahwa sesudah hidup yang sekarang ini akan ada lagi hidup di Hari Akhirat. Oleh karena kepercayaan kepada itu tidak ada sama sekali, mereka pun putus asa akan adanya ganjaran atas orang yang berbuat baik, dan balasan neraka yang setimpal atas orang yang berbuat jahat. Janganlah orang yang telah beriman mengharapkan persahabatan dengan orang semacam itu. Janganlah mereka diajak memikul yang berat, menjinjing yang ringan. Karena tujuan hidup mereka sendirilah yang telah hancur.²⁶

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 9 (Jakarta: gema Insani, 2015).

²⁶ *Ibid.*

Ayat diatas menjelaskan tentang larangan Allah untuk menjadikan penolong dari kaum yang dimurkai Allah yang dimaksud adalah orang-orang kafir. Karena sesungguhnya masih banyak penolong dari golongan orang-orang yang dicintai Allah. karena mereka sudah sesat dari jalan Allah sehingga jika kamu masih meminta pertolongan kepada mereka berate kamu termasuk dari golongan mereka didalamnya.

4) Asy-syura 37

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْأَلْثَمِ وَالْفَوْحَشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

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

Dalam tafsir Al-azhar, "Dan orang-orang yang menjauhi dosa-dosa yang besar dan yang keji. Dan apabila marah, mereka mengampuni."Dosa-dosa besar di antaranya ialah mempersekutukan Allah, mendurhakai ibu bapak, naik saksi dusta, mempercayai tukang tenung, sihir, lari meninggalkan barisan di dalam peperangan. Yang keji-keji ialah zina dan segala perbuatan menuju zina, memakan harta haram, meminum minuman yang memabukkan, memakan daging babi, makan bangkai, makan dan minum darah dan sebagainya. Dosa besar juga ialah sombong, dengki, riya dan hasut fitnah. Kemudian itu kalau marah, suka memberi maaf, tidak pendendam.²⁷

Berdasarkan uraian di atas, tampak dengan jelas bahwa lima ayat pertama berisi memiliki makna "murka" dengan subjek (fi'il) Allah, yaitu kemarahan dan kutukan Allah kepada pembunuh mukmin dengan sengaja, penyembah thaghut dan kaum mushrikin. Hanya ada satu fi'il madhi yang dihubungkan dengan sifat-sifat orang mukmin yang apabila marah segera memberi maaf.

b. Adapun ghadab dalam bentuk masdar ada 14 ayat, Tiga belas ayat diidafahkan dengan (kemarahan) Allah, yaitu sebagai berikut ini.

1) Al-Baqarah: 61

اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ وَصُرِيتْ عَلَيْهِمُ الدَّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءَهُوَ بَعْضُ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّ
يَعْرِى الْحَقُّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Artinya: Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpahkanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para Nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas.

Menurut Tafsir Al-azhar, qiraat ini artinya ialah, "Pergilah kamu pulang kembali ke Mesir, di sana akan kamu dapati apa yang kamu minta itu!" Dengan demikian, perkataan Nabi Musa menjadi lebih keras lagi. Segala yang kamu minta itu hanya ada di Mesir. Pulanglah ke sana kembali menjadi orang yang hina, diperbudak kembali. "Dan dipukulkan ia atas mereka kehinaan dan kerendahan, dan sudah layaklah mereka ditimpa kemurkaan dari Allah." Lalu, disebutkan penyebab utama,

²⁷ Hamka, Loc.Cit.

“Yang demikian itu, ialah karena mereka kufur kepada perintah-perintah Allah, dan mereka membunuh nabi-nabi dengan tidak patut” Sedangkan membunuh sesama manusia biasa lagi tidak patut, apalagi kalau sudah berani mengangkat senjata membunuh nabi-nabi yang menunjuki mereka jalan yang benar. Itulah akibat dari jiwa yang telah jahat karena meninggalkan imam. Kehinaan ialah hina akhlak dan hina jiwa, tidak ada cita-cita tinggi. Jatuh harga diri, padam kehormatan diri, jatuh moral. Atau malas berjuang karena ingin makanan yang enak-enak saja. Dengan demikian, tentu tidak lain yang akan mereka terima hanyalah kemurkaan Allah. “Yang demikian itu ialah karena mereka lelah durhaka dan adalah Mereka melewati batas.”²⁸

EMOSI AMARAH DALAM TAFSIR AL-AZHAR

Pandangan emosi amarah dalam Al-Qur'an menurut Tafsir Al-azhar

Menurut pendapat Hamka hawa ialah kehendak hati sendiri yang terpengaruh oleh rasa marah atau kasihan, hiba atau sedih, dendam atau benci. Dalam bahasa asing yang telah dipakai rata dalam bahasa kita bahwa hawa itu adalah emosi atau sentimen. Kalau seorang penguasa tidak menghukum dengan benar dan adil, malahan hawa yang jadi hakim, putuslah harapan orang banyak akan mendapat perlindungan hukum dari yang berkuasa dan hilanglah keamanan jiwa dalam negara.²⁹ Dengan demikian jika penegak hukum berlaku adil, maka penduduk negerinya akan merasa tenteram.

Menurut Hamka pemberian yang utama dari Allah kepada tiap-tiap kita manusia adalah dasar baik; kita dilahirkan dalam fitrah, tetapi kita sendiri pun diwajibkan berikhtiar sendiri melatih diri lebih baik, supaya naik martabat kita lebih tinggi.³⁰

Manusia harus bisa mengalahkan hawa nafsunya sendiri. Jika tidak, martabatnya sebagai manusia yang mulia akan turun serendah-rendahnya, bahkan lebih hina dari hewan. Ayat ini merupakan perumpamaan bagi orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Allah Swt.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. QS Yusuf [12]: 53

Hamka menjelaskan dalam Falsafah Hidup bahwa hawa atau nafsu akan selalu memilih sesuatu yang jahat. Nafsu ingin merdeka di dalam segala perkara. Hawa nafsu lebih suka kepada perkara yang mulanya enak walaupun akhirnya kecelakaan.

Ghadab yang di nisbatkan kepada manusia

Ghadab yang berkaitan dengan kemarahan Nabi Musa a.s.

²⁸ Hamka, *Loc.Cit.*

²⁹ Hamka, *Loc.Cit.*

³⁰ Hamka, *Loc.Cit.*

Ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan hal ini terdapat di QS Al Araf ayat 150. Ayat ini menjelaskan tentang keadaan nabi Musa a.s. setelah pertemuan dengan Allah SWT. Hamka menjelaskan bahwa emosi marah Nabi Musa a.s. timbul disebabkan oleh kaumnya yang menyembah anak lembu yang sebelumnya bertauhid kepada Allah.

Lebih lanjut terdapat di QS Taha ayat 86, Hamka menjelaskan bahwa murka disini dikarenakan murka kepada Samiri yang telah menipu. Samiri ialah seorang yang mengaku dirinya pengikut Nabi Musa pada lahir tetapi mempunyai maksud lain dalam batin. Kelemahan yang ada pada pengikut-pengikut Musa yang masih bodoh, diambilnya jadi peluang buat melakukan tipu dayanya. Selain itu, Nabi Musa juga murka kepada kaumnya sendiri yang tidak juga mau mengerti dan murka kepada saudaranya, harun, yang dianggapnya lemah. Dan sedih hatinya memikirkan perjuangannya selama ini menegakkan kepercayaan kepada Allah Yang Maha Esa menjadi runtuh karena tipu daya Samiri tersebut.³¹

Penjelasan mengenai kata ghadab sebagaimana tersebut di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa marah bisa timbul saat seseorang mengalami keadaan yang tidak sesuai dengan harapannya. Nabi Musa a.s. tentunya ingin agar kaumnya selalu bertauhid kepada Allah, ternyata kaumnya malah melakukan hal yang sebaliknya (menyembah anak lembu).

Karena fakta bahwa seorang nabi juga marah dalam situasi tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa marah bukanlah hal yang sepenuhnya dilarang. Hal ini dikarenakan ternyata marah juga dilakukan oleh seorang nabi dalam menghadapi sebuah kondisi tertentu.

Berdasarkan QS Al A'raf ayat 154, dapat dibuktikan betapa bermanfaatnya seseorang yang mampu untuk mengendalikan marahnya. Pada saat seseorang marah, pikiran tidak akan bisa digunakan secara tepat karena sudah dikuasai oleh nafsu. Akibatnya, tindakan tidak akan terkontrol. Jika marah sudah reda, pikiran akan jernih kembali dan bisa berfungsi dengan baik. Seketika juga tindakan akan terkontrol.

1. Kata ghadab yang berkaitan dengan Nabi Yunus a.s. marah karena tidak sabar dalam menghadapi kaumnya yang berpaling dari seruannya.

Hamka menjelaskan bahwa ayat ini berkaitan dengan kisah Nabi Yunus a.s. Di ayat ini Nabi Yunus disebut sebagai "kawan ikan nun" karena tiga hari tiga malam lamanya dia terkurung di dalam ikan nun. Nun adalah ikan yang teramat besar di laut yang biasa kita sebut sebagai ikan paus.

Lebih lanjut Hamka menjelaskan bahwa Nabi Yunus marah kepada kaumnya orang Niniwe yang jumlah bilangan mereka ada 100.000 atau lebih sedikit, karena ketika dia diutus Tuhan menyampaikan da'wah kepada kaum itu, mereka tidak mau menerimanya dan mereka masih tetap saja dalam kekafirannya. Lalu dia pun pergi dari tempat itu, ditinggalkannya tugas dan tanggung jawabnya. Dia pergi ke palabuhan. Lalu dia menumpang pada satu biduk pencalang. Setelah pencalang mengarungi laut, tiba tiba datanglah angin rebut yang kencang dan ombak yang bergulug-gulung. Maka berkatalah nahkoda pencalang itu bahwasanya muatan kapal sangatlah berat dan salah seorang penumpang harus keluar dari biduk. Siapa yang

³¹ Hamka, *Loc.Cit.*

akan keluar dari biduk ditentukan dengan undian. Dengan takdir Tuhan, jatuh undian pada diri Nabi Yunus a.s. Oleh sebab itu, setelah undian jatuh kepada dirinya, beliau langsung melompati lautan yang ombaknya sedang besar. Rupanya kejatuhannya di laut sudah ditunggu oleh seekor ikan besar. Ikan itu menelannya dengan tidak digigitnya sehingga seluruh tubuh beliau tidak rusak. Maka dengan kekuasaan Tuhan, tidaklah beliau mati di dalam perut ikan itu. Begitulah Nabi Yunus berada di dalam ikan tersebut selama tiga hari. Dalam keadaan demikian beliau tetap ingat Tuhan. beliau ingat akan diri dan keteledorannya. Akhirnya, insafilah Nabi Yunus bahwa bagi seorang Nabi kesalahan seperti ini adalah tidak layak. Beliau pun mengaku bahwa beliau telah termasuk orang-orang yang menganiaya, menempuh jalan yang salah. Karena di dalam dakwah seorang Nabi tidak boleh lekas marah.³²

Dapat disimpulkan bahwa ayat ini menjelaskan marah yang disebabkan oleh kaumnya yang telah ditunjukkan kepada jalan yang benar tetapi mereka tetap menyembah berhala sehingga Nabi Yunus a.s. tidak sabar menghadapi hal tersebut dan meninggalkan kaumnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan pembahasan tentang marah dalam Tafsir Al-Azhar adalah sebagai berikut:

Dalam Al-Qur'an Pandangan emosi amarah memiliki pemaknaan secara umum dalam term *ghadab* dan *ghilzah* yakni marah, namun terdapat penjelasan secara spesifik sebagai berikut:

- a. *Ghadab* menunjukkan kemarahan Allah terhadap hambanya yang tidak taat dengan perintah dan ketetapan Allah, balasan bagi yang melanggar sebuah perintah-Nya akan mendapat laknat yang sangat pedih.
- b. *Ghadab* menunjukkan Kemarahan manusia, karena sejatinya marah memang diperbolehkan asalkan sesuai kadar suatu permasalahannya akan tetapi harus diingat agar dapat menahan amarah bahwa murka Allah sangat menyakitkan.
- c. *Ghilzah* menunjukkan kemarahan yang membuatnya marah karena hatinya kotor hingga membuatnya sakit hati. Diam adalah tanda marahnya *ghilzah*. Ia akan menahan amarahnya ketika ia mencapai puncaknya, tetapi sebenarnya amarahnya telah mencapai puncaknya dalam jiwanya.

Cara mengendalikan amarah dalam al-Qur'an, menurut tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, adalah dengan berzikir kepada Allah, bersabar, memaafkan orang lain, dan berbuat baik, yaitu selalu berbuat baik kepada sesama

REFERENCE

- 'Asyur, Muhammad Thâhir bin. *At-Tahrîr wa at-Tanwîr*. Tunisia: Dâr as Suhûn, 1984.
- Abd. Haris. *Etika Hamka Konstruksi Etika Berbasis Rasional Religius*. Surabaya: LkiS, 2010.
- Ahmad, Faruqi. "Konsep kecerdasan emosi dalam tafsir mahasin al-tawil". UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

³² Hamka, *Loc.Cit.*

- Ahmadi. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Al-Farmāwī, ‘Abd al-Ḥayy. *al-Bidāyah fi al-Tafsir al-Mauḍū‘i Dirāsah Manhajiyyah Mauḍū‘iyyah*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1997.
- Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya’ ‘Ulumuddin*. Akbar Media Eka Sarana, 2008.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthofa. *Terjemah Tafsir al-Maraghi Terj. Bahrūn Abu Bakar*. Semarang: Toha Putra, 1974.
- Alfiyah, Avif. “Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”. *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*. Vol. 15 No. 1 (2017), h. 25. <https://doi.org/10.18592/jiiu.v15i1.1063>.
- Amir An-Najjah. *Ilmu Jiwa dalam Tasyawuf*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2000.
- Angraeni, Desi et al. “Bimbingan dan Konseling Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah Qur’an Surat Al-Ashr Ayat 3”. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Vol. 4 No. 1 (2023), h. 33–40. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i1.33>.
- Anis, Ibrahim. “al-Mu’jam al-Wasīth”. Kairo: *Dār al-Ma’rifat*. 1972.
- Arikunto, Suharsini. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grafindo Persada, 1998.
- Aryani, Nia. “Mengelaborasi Pemahaman Ibnu Kathir Dan Muh. Abduh Pada Surah Al ‘Asr Ayat 1-3”. *Al-I’jaz : Jurnal Studi Al-Qur’an, Falsafah dan Keislaman*. Vol. 4 No. 2 (2022), h. 1–17. <https://doi.org/10.53563/ai.v4i2.88>.
- Bachtiar. *Tema-tema Filsafat Islam*. Jakarta: UIN Press, 2005.
- Baidan, Nashruddin. *Metodologi Penelitian al-Qur’ān, cet. 2*. Yogyakarta: Pelajar, 2000.
- Damis, Rahmi. “Falsafah Manusia Dalam Al-Qur’an”. *Jurnal Sipakalebbi*. Vol. 1 No. 2 (2014), h. 201–16.
- Faqih, Mutawakkil et al. “Hakikat Manusia dalam Tafsir Maqal Fi al-Insan: Dirasah Qur’aniyyah Karya Bint al-Shati”. *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran dan al-Hadis*. Vol. 6 No. 01 (2018), h. 61. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v6i01.2800>.
- Fuadi. “refleksi pemikiran Hamka”. *Substansia*. Vol. 20 No. April (2018), h. 17–34.
- Hamka. *Akhlaqul Karimah*. Jakarta: Gema Insani, 2017.
- , *Ayahku*. Jakarta: Ummindi, 1982.
- , *Kenang-kenangan Hidup*. Jakarta: Bulan Bintang, 1974.
- , *Kenang-Kenangan Hidup Jilid 1*. Jakarta: Bulan Bintang, 1979.
- , *Pribadi Hebat Cetakan 2*. Jakarta: gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Jakarta: Gma Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*. Jakarta: gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*. Jakarta: gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 5*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Jakarta: gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 4*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- , *Tafsir Al-Azhar Jilid 7*. Jakarta: gema Insani, 2015.
- , *Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat dengan Kita Ada Dalam Diri Kita*. Jakarta: Repuplika, 2015.
- , *Teologi Islam*. Jakarta: Penamadani, 2003.

- Hasan, Moch Sya'roni. "Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan". *Al-Idaroh*. Vol. 14 No. 1 (2017), h. 55-64.
- Hidayati, Husnul. "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka". *el-Umdah*. Vol. 1 No. 1 (2018), h. 25-42. <https://doi.org/10.20414/el-umda.h.viii.407>.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Husnaini, Rovi. "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi". *Diroyah : Hurnal Ilmu Hadis*. Vol. 4 No. 1 (2019), h. 79-88.
- Irawan, Hendri. "HAKIKAT DAN KARAKTERISTIK MANUSIA (INSAN, BASYAR, AN NAS DAN UMMAH) DAN RELASINYA DENGAN PROSES KEPENDIDIKAN". *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 7 No. 2 (November 2022), h. 119. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v7i2.11865>.
- Juarman et al. "Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Buya Hamka Dan Ibnu Miskawaih Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam". *JMP: Jurnal Mahasiswa Pascasarjana*. Vol. 1 No. 1 (2020), h. 37-74.
- Latief, Umar. "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an". *Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015*. Vol. 21 No. 32 (2015), h. 68-83.
- Latif, Umar. "Al-Qur'an Sebagai Sumber Rahmat dan Obat Penawar (Syifa') bagi Manusia". *Jurnal Al-Bayan*. Vol. 21 No. 30 (2014), h. HAL 77.
- Lubis, Ramadan. "Konsep jiwa dalam Alquran". *Jurnal Nizhamiyah*. Vol. 10 No. 2 (2020), h. 52-66.
- Maryam Nur Annisa. "Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur'an". *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 7 No. 1 (2022), h. 73-91. <https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1.991>.
- Misbachul. "Hubungan Dengan Keadaan, Sabar Berdasarkan Kuat Dan Lemahnya Seseorang, Sabar Berdasarkan Hukum, Dan Sabar Berdasarkan Kondisi Seseorang.". *Spiritualis*. Vol. 5 No. 2 (2019), h. 113-33. tersedia pada <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/spiritualis/article/view/64/49> (2019).
- Muhidin et al. "As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga Kesadaran Akan Maksud dan Tujuan Penciptaan Manusia". *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Vol. 3 No. 2 (2021), h. 150159. <https://doi.org/10.47476/as.v3i2.460>.
- Mujiono. "Manusia Berkualitas Menurut Al - Qur'an". *Hermeunetik*. Vol. 7 No. 2 (2013), h. 357-88.
- Mushodiq, Muhamad Agus, dan Ari Andika Saputra. "Konsep Dinamika Kepribadian Amarah, Lamawah dan Mutmainnah Serta Relevansinya dengan Strukur Kepribadian Sigmund Freud". *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. Vol. 3 No. 1 (2021), h. 38. tersedia pada <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/49> (2021).
- Kusuma, A. R. (2021). Problem Konsep Komunikasi Barat (Upaya Integrasi dan Islamisasi Ilmu Komunikasi). *Ath Thariq Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 5(2), 162. https://doi.org/10.32332/ath_thariq.v5i2.3622
- Kusuma, A. R. (2022a). Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 30. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>

- Fadillah, Nirhamna Hanif, Amir Reza Kusuma, dan Rofiqul Anwar Anwar. "Comparative Study of Ijtihad Methods Between Ahlussunnah and Syiah." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 6, no. 1 (9 Februari 2022): 83. <https://doi.org/10.2111/tasfiyah.v6i1.6837>.
- Fadillah, Nirhamna Hanif, Amir Reza Kusuma, dan Najib Rahman Rajab al-Lakhm. "The Concept of Science in Islamic Tradition: Analytical Studies of Syed Naquib Al-Attas on Knowledge." *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 7, no. 1 (27 Februari 2023): 25–62. <https://doi.org/10.2111/tasfiyah.v7i1.8456>.
- Hidayatullah, Rakhmad Agung, Fuad Mas'ud, Amir Reza Kusuma, dan Usmanul Hakim. "Membangun Islamic Human Resource Development (I-HRD) di Perguruan Tinggi Berlandaskan Worldview Ekonomi Islam" 9, no. 1 (2023): 973–86. <https://doi.org/10.29040/jiei.v9i1.8492>.
- Jarman Arroisi, Amir Reza Kusuma. "Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah." *Jurnal Penelitian Medan Agama* 12, no. 2 (2022): 90–99.
- Kusuma, Amir Reza. "Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina Dan Aristoteles." *TASAMUH: Jurnal Studi Islam* 14, no. 1 (26 April 2022): 61–89. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1.492>.
- Latief, Mohamad, Ahmad Rizqon, Amir Reza Kusuma, dan Syaikhul Kubro. "The Problem of Religious Freedom In the Practice of Amar Ma'ruf Nahi Munkar." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 22, no. 1 (30 Juni 2022): 95–110. <https://doi.org/10.24042/ajsk.v22i1.12274>.
- A'la Maududi, A. (1977). *The Process of Islamic Revolution*. Islamic Publication.
- Muhammad H.F, & Niki P.S. (2018). Pengembangan Human Resources Information System (HRIS) untuk Optimalisasi Manajemen di Perguruan Tinggi., *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, Vol.02(No.02), 1–12.
- Muhammad Syifa'urrahman & Amir Reza Kusuma. (2022). قضية صفات الله عند المعتزلة وأبي الحسن الأشعري وابن تيمية. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat*, 18(1), 153–188. <https://doi.org/10.24239/rsy.v18i1.876>
- O. McClurg, N. (2019). *Exploring workplace Spirituality in the Context of Work Teams*. Dissertation of Human Resource Development. University of Texas.
- Salah Bin Tahar Machouche,. (2014). *An Islamic View of Human Development: Special Reference to Abdul Rahman Ibn Khaldun*, *EJBM- Special Issue: Islamic Management and Business.*: Vol. Vol. 2.
- Sayyid Qutb. (1998). *Al-adalah wa ijtimaiyah fi Islam*. Darus Shuruq.
- Sayyid Qutb. (1990). *Khasais Tasawur Islami* . Darus Shuruq
- Sayyid Qutb. (1999). *Tafsir Fi Zilali Al-Quran* . Darus Shuruq
- Nihayah, Ulin et al. "Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif". *Indonesian Journal of Counseling and Development*. Vol. 3 No. 2 (2021), h. 108–19. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i2.1031>.
- Noor, Juliansyah. *Mrtodologi penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi dan karya ilmiah*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Pramono, Slamet, dan Saifullah Saifullah. "Pandangan Hamka tentang Konsep Jihad dalam Tafsir Al-Azhar". *Dialogia: Jurnal Studi Islam dan Sosial*. Vol. 13 No. 2 (2015), h. 145–58. tersedia pada <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/dialogia/article/view/291> (2015).

- Qonitah Tsabitah Azmi, dan Shifa Salsabilah. "Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf". *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*. Vol. 2 No. 4 (2024), h. 121–28. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434>.
- Rachmawati, Yeni. "Permasalahan Sosial Emosional Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak". *Universitas Terbuka*. 2019 38.
- Rahmat, Pupu Saeful. "Penelitian Kualitatif". *Pendidikan, Universitas Brawijaya*. Vol. Vol. 5 (2009), h. 9.
- Rita Susanti et al. "Perasaan Terluka Membuat Marah". *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. Vol. 10 No. Desember (2014), h. 103–9.
- Rosdialena, dan Ernadwita. "Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental". *Kajian dan Pengembangan Umat*. Vol. 3 No. 1 (2019), h. 45. tersedia pada <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914> (2019).
- Rosly, Noor Farhah. "Nafsu Lawwamah dalam novel Tautan Hati". *Jurnal Melayu*. Vol. 17 No. 1 (2018), h. 16–30.
- Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni (Ekhprasis Tulisan Emosi)* Vol. 1 2021.
- Sarnoto, Ahmad Zain, dan Sri Tuti Rahmawati. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an". *Jurnal Statement : Media Informasi Sosial dan Pendidikan*. Vol. 10 No.