**KONSEP MENGENDALIKAN AMARAH PERSPEKTIF**

 **M. QURAISH SHIHAB**

(Kajian Tafsir Tahlili)

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat

Memperoleh Gelar Sarjana dalam Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir

****

Oleh

Annisa Dayi

NIM. 20131018

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR’AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

 **MANADO**

**1446 H/2025**

#







# **PEDOMAN TRANSLITERASI**

Transliterasi adalah penyajian dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado, transliterasi Arab-Latin mengacu pada berikut ini:

1. Konsonan Tunggal

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Arab | Indonesia | Arab | Indonesia |
| ابتثجحخدذرزسشصض | Abtṡjḥkhdżrzssyṣḍ | طظعغفقكلمنوهءي | ṭẓ’gfqklmnwh‘Y |

1. Vokal Pendek

Tanda *fatḥah* ditulis “a”, *kasrah* ditulis “i” dan *ḍammah* ditulis “u”

1. Vokal Panjang
2. “a” panjang ditulis “ā”, “i” panjang ditulis “ī” dan “u” panjang ditulis “ū”
3. Tanda *fatḥah* + huruf *yā*’ tanpa dua titik yang dimatikan ditulis “ai” dan *fatḥah* + *wāw* mati ditulis “au”.
4. Vokal Pendek Yang Berurutan

Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (‘)

**ءأسلمتم** : *a’aslamtum*

**أ ُؤنبّئكم** : *a’unabbi’ukum*

1. *Tā’ marbuṭah* di akhir kata
2. Bila dimatikan ditulis dengan “h”, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia.

**قيمة**  : *Qayyimah*

**مط ّهرة** : *Muṭahharah*

1. Bila dihidupkan dikarenankan masih bersambung dengan kata lain, maka ditulis dengan “t”.

**نعمة اللله** : *ni‘matullah*

**ز كاة الفطر** : *Zakāt al-Fiṭr*

1. Konsep Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda tasydīd (ّّ ) ditulis secara lengkap, seperti:

**بَريّة** : *Bariyyah*

**زكريّا** : *Zakariyya*

1. Kata Sandang alif + *lām*
2. Bila diikuti huruf *qamariyyah* maka ditulis “al”:

**البقرة** : *al-Baqarah*

1. Bila diikuti huruf *syamsiyyah* maka ditulis, mengikuti huruf *syamsiyyah* setelahnya:

**لنّساء** : *an-Nisā’*

1. Kata Dalam Rangkaian Frasa Kalimat
2. Ditulis kata per kata;
3. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut:

**جامع البيان** : *Jāmi‘ al-Bayān*

**القر أن الكريم** : *al-Qur’ān al-Karīm*

1. Huruf Besar dan Lain-lain

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD. Kemudian kata-kata yang sudah dibakukan dalam KBBI ditulis sebagimana dalam kamus tersebut

# **ABSTRAK**

**Nama : Annisa Dayi**

**NIM : 20131018**

**Program : Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir**

**Judul Skripsi : Konsep Mengendalikan Amarah Perspektif Quraish Shihab (kajian Tahlili)**

Al-Qur’an menyarankan kepada kita agar mengontrol emosi marah. Sebab, ketika manusia marah pikirannya menjadi tidak bekerja dan kemampuan untuk mengeluarkan keputusan yang benar juga menjadi hilang. Oleh karena itu, penulis berusaha menjelaskan secara utuh bagaimana pandangan M. Quraish Shihab tentang ayat-ayat mengendalikan amarah dan bagaimana cara mengendalikan amarah dalam al-Qur’an. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*Liberary Reseach)* yaitu penelitian yang mengumpulkan berbagai data-data dan informasi dengan bantuan kepustakaan seperti buku referensi, sejenis hasil penelitian yang sebelumnya, jurnal-jurnal, catatan, dan artikel yang berkaitan dengan mengendalikan amarahdalam perspektif M Quraish Shihab. Penulis menggunakan metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif analisis. Penulis juga menggunakan metode tafsir, yaitu menggunakan metode tafsir analisis (Tahlili), penulis mengkaji ayat-ayat di dalam al-Qur’an yang sesuai dengan yang akan penulis teliti. Surah ali-Imran ayat 134 membahas sifat-sifat orang-orang yang bertakwah dan memberikan gambaran mengenai karekter yang harus dimiliki oleh umat muslim. M.Quraih Shihab dalam tafsir al-Misbah lebih menekankan beberapa aspek dalam mengendalikan amarah yaitu: sifat pemaaf, kebaikan dan amal soleh, kedermawanan, imbalan dari Allah, integrasi karakter. Emosi memiliki peranan krusial dalam pengambilan keputusan dan interaksi sosial, serta mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Mengendalikan amarah menjadi fokus penting, dengan pendekatan yang mencakup kesadaran emosional, komunikasi, empati, dan menetapkan batasan.

**Kata Kunci:** *Emosi, Quraish Shihab, al-Qur’an*

#

# KATA PENGANTAR

**﷽**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunianya sehingga penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak sehingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada (bpk Jen Dayi dan ibu Hartati Djin). selaku orang tua kandung dari penulis dan (Mamy Sima, pa ade Udin dan ka Mifta) selaku oma, om dan bibi yang telah bersusah payah mengasuh, mendidik, menasehati, membimbing, mendoakan serta selalu men-*support* penulis sejak kecil hingga dewasa. Dan untuk keempat saudara penulis (Nabila Dayi, Hadijah Dayi, Magfirah Insyirah Dayi, Muhammad Annas Dayi), Idris Titihu adik ipar penulis yang selalu mendukung, menyemangati, dan menghibur penulis semoga Allah Swt senantiasa melindungi di manapun kalian berada.
2. Prof. Dr. Ahmad Rajafi, M.H.I, selaku Rektor IAIN Manado periode 2023-2027 yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di IAIN Manado
3. Dr. Sahari, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado beserta jajarannya.
4. Ibu Yuliana Jamaluddin, M.Ag dan Bapak Reza Adiputra Tohis, M.Ag selaku Ketua dan Sekertaris Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir yang senantiasa memberikan ilmunya dan membantu mahasiswanya ke arah yang lebih baik.
5. Ibu Rahmawati Hunawa, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini
6. Dr. Muhammad Imran, Lc. M.Th.I, selaku pembimbing I dalam penelitian ini, yang telah meluangkan waktu, pikiran, serta saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak Riton Igisani, MA. Selaku dosen pembimbing II cdalam penelitian ini, yang telah meluangkan waktu, pikiran, serta saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
8. Bapak Dr. Yusno Abdullah Otta, M.Ag selaku dosen penguji I dalam penelitian ini, yang telah menguji, mengoreksi serta memberikan saran serta masukan dalam penelitian ini.
9. Ibu Nur Syahida Dzatun Nuirain, M.Ag selaku dosen penguji II dalam penelitian ini, yang telah menguji, mengoreksi serta memberikan saran dan masukan terhadap penelitian ini.
10. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Manado yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan serta fasilitas dan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah banyak memberikan semangat kepada penulis selama masa perkuliahan.
12. Teman-teman seperjuangan Ilmu al-Qur’an dan Tafsir yang selama ini telah berjuang bersama kurang lebih 4 tahun lamanya. Terkhusus kepada Jihan, Meysi, Tahidji, Syifa, Ayu, Nasya yang ada jika penulis membutuhkan bantuan.
13. Teman-teman Alayers (Fira, Nisa Huani, Gita, Vitha, Amar, Saril, Iky) yang sudah menemani penulis selama 10 tahun, yang berteman dengan penulis sejak SMK dan selalu memberikan dukungan serta masukkan.
14. Kerabat dekat penulis (megs, ka yanti, ka agus, ayu, aris, sisa aco, pasisa, ma ci, ka lisa, arif) yang telah banyak membantu penulis dari kecil sampai sekarang.
15. Kepada sahabat penulis Risky Yusuf yang biasa penulis panggil dengan sebutan (Bestiee, Kiboong, sky) yang telah berpulang tepat 1 minggu sebelum penulis menyelesaikan skripsi ini. Yang semasa hidupya selalu memberikan kasih sayang, semangat, doa, dan nasehatnya kepada penulis. Karya tulis ini penulis persembahkan kepada almarhum sebagai perwujudan terakhir atas segala harapannya. Terimakasih sudah mengantarkan penulis sampai berada di titik ini, meskipun pada akhirnya perjalanan ini harus penulis lewati sendiri tanpa lagi ditemani.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf atas kurangnya dalam penulisan skripsi ini. Penulis hanya bisa berterima kasih yang sebesar-besarnya, hanya kata-kata saja tidak cukup, semoga semua dibalas dengan berlipat ganda oleh Allah SWT.

|  |
| --- |
| Manado, 28 Oktober 2024 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Annisa Dayi**NIM. 20131018 |

# **DAFTAR ISI**

[**PERNYATAAN KEASLIAN** ii](#_Toc200395669)

[**PERSETUJUAN PEMBIMBING** iii](#_Toc200395670)

[**PEDOMAN TRANSLITERASI** vi](#_Toc200395671)

[**ABSTRAK** ix](#_Toc200395672)

[**KATA PENGANTAR** x](#_Toc200395673)

[**DAFTAR ISI** xiv](#_Toc200395674)

[**BAB I** 1](#_Toc200395675)

[**PENDAHULUAN** 1](#_Toc200395676)

[A. Latar Belakang 1](#_Toc200395677)

[B. Identifikasi dan Batasan Masalah 6](#_Toc200395678)

[C. Rumusan Masalah 7](#_Toc200395679)

[D. Tujuan Penelitian 7](#_Toc200395680)

[E. Manfaat Penelitian 7](#_Toc200395681)

[1. Secara Teoritis 7](#_Toc200395682)

[2. Secara Praktis 7](#_Toc200395683)

[F. Definisi Operasional 8](#_Toc200395684)

[1. Mengendalikan Amarah 8](#_Toc200395685)

[2. Perspektif 9](#_Toc200395686)

[3. M. Quraish Shihab 9](#_Toc200395687)

[4. Tafsir Analisis (Tahlili) 10](#_Toc200395688)

[G. Tinjauan Pustaka 11](#_Toc200395689)

[I. Metode Penelitian 13](#_Toc200395690)

[1. Jenis Penelitian 13](#_Toc200395691)

[2. Sumber Data 13](#_Toc200395692)

[3. Teknik Pengumpulan Data 14](#_Toc200395693)

[4. Teknik Analisis Data 14](#_Toc200395694)

[**BAB II** 15](#_Toc200395695)

[**TINJAUAN UMUM** 15](#_Toc200395696)

[A. Pengertian Emosi 15](#_Toc200395697)

[a.) Definisi Emosi 15](#_Toc200395698)

[b.) Jenis-Jenis Emosi 16](#_Toc200395699)

[c.) Peran Emosi Dalam Kehidupan Manusia 20](#_Toc200395700)

[d.) Dampak Emosi 20](#_Toc200395701)

[B. Mengendalikan amarah 24](#_Toc200395702)

[1. Definisi Mengendalikan Amarah 24](#_Toc200395703)

[2. Mengontrol Amarah Dengan Bijaksana 25](#_Toc200395704)

[C. Solusi Mengendalikan Amarah Menurut Para Pakar 27](#_Toc200395705)

[1. Menurut Psikologi 27](#_Toc200395706)

[2. Menurut Ahli Pendidikan 30](#_Toc200395707)

[D. Perspektif Quraish Shihab Tentang Mengendalikan Amarah 31](#_Toc200395708)

[E. Metode Tafsir Tahlili 32](#_Toc200395709)

[1. Makna Tafsir Tahlili 32](#_Toc200395710)

[2. Perkembangan Tafsir Tahlili 33](#_Toc200395711)

[3. Ciri-Ciri Tafsir Tahlili 33](#_Toc200395712)

[4. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tahlili 34](#_Toc200395713)

[**BAB III** 36](#_Toc200395714)

[**BIOGRAFI M. QURAISH SHIHAB DAN TAFSIRNYA AL-MISBAH** 36](#_Toc200395715)

[A. Biografi Muhammad Quraish Shihab 36](#_Toc200395716)

[B. Latar Belakang Pendidikan M. Quraish Shihab 37](#_Toc200395717)

[C. Karya-Karya M. Quraish Shihab 38](#_Toc200395718)

[D. Tafsir Al-Misbah karya M.Qurais shihab 42](#_Toc200395719)

[a.) Latar belakang penulisan Tafsir al-Misbah 42](#_Toc200395720)

[b.) Bentuk, Metode dan Kareakteristik Tafsir al-Misbah 44](#_Toc200395721)

[c.) Kelebihan dan kekurangan tafsir al-Misbah 45](#_Toc200395722)

[**BAB IV** 47](#_Toc200395723)

[**HASIL** 47](#_Toc200395724)

[A. Analisis Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Mengendalikan Amarah Dalam Tafsir Al-Misbah 47](#_Toc200395725)

[1. Surah Ali-Imran Ayat 134 47](#_Toc200395726)

[2. Surah Yusuf Ayat 84 49](#_Toc200395727)

[3. Surah An-Nahl Ayat 58 51](#_Toc200395728)

[B. Analisis Mengenai Ayat-Ayat Mengendalikan Amarah 52](#_Toc200395729)

[1. Surah Ali-Imran Ayat 134 52](#_Toc200395730)

[2. Surah Yusuf Ayat 84 54](#_Toc200395731)

[3. Surah An-Nahl Ayat 58 54](#_Toc200395732)

[C. Solusi Mengendalikan Amarah Menurut al-Qur’an 55](#_Toc200395733)

[**PENUTUP** 61](#_Toc200395734)

[A. Kesimpulan 61](#_Toc200395735)

[B. Saran 62](#_Toc200395736)

[**DAFTAR PUSTAKA** 63](#_Toc200395737)

# **BAB I**

# **PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

 Kemampuan untuk merasakan emosi adalah anugerah yang diberikan Allah kepada manusia, bersama dengan berbagai kemampuan lainnya, baik yang positif maupun yang negatif. Marah, senang, dan takut adalah tiga emosi dasar yang dialami oleh semua manusia sepanjang hidup mereka. Bergantung pada usia, tahap perkembangan, dan situasi di mana emosi ini muncul, setiap emosi menunjukkan menifestasi yang unik. Emosi dasar manusia marah, senang, sedih yang diekspresikan dalam berbagai cara.

 Dalam al-Qur’an, manusia digambarkan sebagai makhluk hidup yang paling mulia dan sempurna strukturnya, terdiri dari dua aspek yaitu jiwa dan roh. Meskipun semua orang terlahir pada waktu dan tempat yang sama, mereka pasti mengalami tahap kehidupan yang berbeda dan memiliki sejarah serta pengalaman yang unik, sehingga nasib mereka belum tentu sama, meskipun lahir di tempat dan waktu yang sama.[[1]](#footnote-1)

Al-Qur’an menyarankan kepada kita agar mengontrol emosi marah. Sebab, ketika manusia marah pikirannya menjadi tidak bekerja dan kemampuan untuk mengeluarkan keputusan yang benar juga menjadi hilang.[[2]](#footnote-2)

 Marah adalah satu bentuk emosi yang bersifat fitrah atau bawahan yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Marah umumnya muncul karena adanya kekangan yang muncul dalam usaha pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Di saat seseorang marah, pada saat itulah kekuatannya bertambah untuk dapat menghadapi semua masalah yang menghalangi jalannya. Pada saat itulah ia mulai mempertahankan haknya dan mengalahkan segala hal yang mengekang tujuan hidupnya.[[3]](#footnote-3)

 Peningkatan energi dalam tubuh saat emosi marah menjadikan seseorang siap untuk melakukan serangan fisik kepada siapa pun yang memicu kemarahannya.

Menurut Muhammad Utsman Najati, ada 4 cara untuk mengendalikan amarah:

1. Menjaga kemampuan berpikir jernih dan membuat keputusan-keputusan yang benar. Oleh karena itu, ia tidak akan melibatkan diri pada tindakan dan ucapan-ucapan yang akan mendatangkan penyesalan sesudahnya.
2. Menjaga keseimbangan tubuh. Ia tidak akan mengalami ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang disebabkan oleh bertambahnya penyaringan gula dan liver. Dengan pengendalian amarah itu, manusia akan menghindari dorongan utnuk melakukan tindakan-tindakan sengit, seperti penyerangan fisik kepada lawan. Hal ini semacam itu banyak terjadi pada saat marah.
3. Pengendalin amarah dan tidak melakukan penyerangan kepada orang lain, baik secara fisik maupun verbal, serta melanjutkan interaksi dengan mereka secara baik dan tenang akan mengakibatkan ketenangan pada diri lawan. Hal ini karena, pihak lawan akan terdorong untuk memperbaiki diri. Tak diragukan lagi bahwa hal itu akan mengarah pada upaya persahabatan dan kecintaan manusia, dan secara umum juga akan membantu interaksi yang baik di antara manusia.
4. Pengendalian amarah juga berguna dilihat dari aspek kesehatan. Sebab, manusia akan menghindari banyak penyakit fisik yang biasanya terjadi sebagai dampak dari emosi yang meluap.[[4]](#footnote-4)

 Dari semua paparan di atas, jelas bahwa hikma anjuran Allah SWT. Kepada manusia adalah untuk mengontrol dan memaafkan orang lain, Allah SWT. Telah menjanjikan pahala yang besar bagi siapapun yang mengendalikan amarahnya sebagaimana firman Allah dalam surah ali-Imran ayat 134.

**الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِى السَّرَّۤاءِ وَالضَّرَّۤاءِ وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَۚ**

Terjemahan: “(Yaitu) orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”[[5]](#footnote-5)

 Ayat ini langsung menjelaskan sifat-sifat orang yang bertakwa, yaitu:

1. orang yang selalu menafkahkan hartanya baik dalam keadaan berkecukupan maupun dalam keadaan kesempitan (miskin), sesuai dengan kesanggupannya. Menafkahkan harta itu tidak diharuskan dalam jumlah yang ditentukan sehingga ada kesempatan bagi si miskin untuk memberi nafkah. Bersedakah boleh saja dengan barang atau uang yang sedikit nilainya, karena itulah apa yang dapat diberikan tetap akan memperoleh pahala dari Allah Swt.
2. orang yang menahan amarahnya. Biasanya orang yang memperturutkan rasa amarahnya tidak dapat mengendalikan akal pikirnya dan ia akan melakukan tindakan-tindakan kejam dan jahat sehingga apabila dia sadar pasti menyesali tidakan yang dilakukannya itu dan dia akan merasa heran mengapa bertindak sejauh ini. Oleh karenanya bila seseorang dalam keadaan marah hendaklah ia berusah sekuat tenaga menahan rasa amarahnya lebih dahulu. Apabila ia telah menguasai dirinya kembali dan amarahnya sudah mulai reda, barulah ia melakukan tindakan yang adil sebagai balasan atas perlakuan orang terhadap dirinya.
3. Orang yang memaafkan kesalahan orang lain. Memaafkan kesalahan orang lain sedang kita sanggup membalasnya dengan balasan yang setimpal, adalah suatu sifat yang baik yang harus dimiliki oleh setiap muslim. Mungkin hal ini sulit dipraktekkan karena sudah menjadi kebiasaan bagi manusia membalas kejahatan dengan kejahatan tetapi bagi manusia yang sudah tinggi akhlak dan kuat imannya serta telah dipenuhi jiwanya dengan ketakwaan, maka memaafkan kesalahan itu mudah saja baginya.
4. Orang yang berbuat baik. Berbuat baik termasuk sifat orang yang bertakwa maka di samping memaafkan kesalahan orang lain hendaklah memaafkan itu diiringi dengan berbuat baik kepada orang yang melakukan kesalahan.[[6]](#footnote-6)

 M. Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir *al-Misbah* yaitu setelah ayat yang lalu digambarkan sekelumit tentang surga, ayat ini menggambarkan sekelumit tentang sifat-sifat mereka yang wajar menghuninya. Sifat atau ciri-ciri yang disebutkan di sini berkaitan erat dengan peristiwa perang uhud, dan karena malapetaka yang terjadi adalah akibat keinginan memperoleh harta rampasan perang yang belum pada waktunya diambil, maka nasihat pertama adalah tentang berinfak dengan menyatakan bahwa ciri orang bertakwah adalah merekayang kebiasaanya atau secara terus-menerus menafkahkan hartanya, di jalan Allah baik di waktu dia lapang, yakni memiliki kelebihan dari kebutuhannya maupun di waktu dia sempittidak memiliki kelebihan. Selanjutnya, karena kesudahan peperangan itu adalah gugurnya sekian banyak kaum muslimin yang tentu saja mengundang penyesalan, bahkan kemarahan terhadap terhadap penyebab-penyebabnya maka sifat kedua yang ditonjolkan adalah yang mampu menahan amarah*,* bahkan yang memaafkan kesalahan orang. Bahkan akan sangat terpuji meraka yang berbuat kebajikan terhadap mereka yang pernah melakukan kesalahan karena Allah menyukai, yakni melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya tanpa henti untuk orang-orang yang berbuat kebajikan.

 Ketika Rasul saw. Mengetahui gugurnya paman beliau, Hamzah Ibn ‘Abdul Muthatlib dan setelah gugur perutnya dibedah dan hatinya dikunya oleh Hind, beliau bersabda: “Jika Allah menganugrahkan kepadaku kemenangan atas kaum musyrikin Quraisy, pada salah satu pertempuran, maka pasti akan kubalas (kematian Hamzah itu) dengan tiga puluh orang musyrik.” Ketika itu, Allah menegur Nabi-Nya degan firman-Nya yang ditujukan kepada beliau pribadi: “*Jika kamu membalas, maka balaslah dengan balasan yang persis sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar*” (QS. an-Nahl [16]: 126). Kali ini, ayat di atas, bukan hanya berpesan kepada Rasul saw, tetapi kepada semua umat Islam.

 Dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menunjukkan tiga kelas manusia atau jenjang sikapnya. Pertama, *yang mampu menahan amarah*. Kata *al-kazhimin* الكا ظمين mengandung makna *penuh dan menutupnya dengan rapat*, seperti wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Di atas tingkat ini, adalah *yang memaafkan.* Kata *al-‘afin* العا فين terambil dari kata *al-‘afn* العفن yang biasa diterjemahkan dengan kata maaf. Kata ini antara lain berarti menghapus. Seorang yang memaafkan orang lain, adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Kalau dalam peringkat pertama di atas, yang bersangkutan baru sampai pada tahap menahan amarah, kendati bekas-bekas luka itu masih memenuhi hatinya, maka pada tahapan ini, yang bersangkutan telah menghapus bekas-bekas luka itu. Seakan-akan tidak pernah terjadi satu kesalahan, atau suatu apa pun. Namun, karena pada tahap ini, seakan-akan tidak pernah terjadi sesuatu, maka boleh jadi juga tidak terjalin hubungan. Untuk mencapai tingkat ketiga Allah mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan yang sekadar menahan amarah, atau memaafkan tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.[[7]](#footnote-7)

 Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa setiap manusia pasti mempunyai amarah, dan setiap manusia punya kontrol untuk mengendalikan amarah yang berlebihan atau berkepanjangan karena amarah bisa merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh sebab itu diperlukan pemahaman yang luas mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan mengendalikan amarahdari perbuatan yang tidak di sukai oleh Allah Swt. Maka dari itu penulis akan mengkaji ayat-ayat mengenai mengendalikan amarah dengan memakai pendapat M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah. Penulis juga sangat tertarik meneliti tentang mengendalikan amarah, melihat zaman sekarang banyak kejadian-kejadian kriminal yang terjadi karena tidak bisa mengelolah amarah dengan baik. Itu alasan kenapa penulis mengangkat judul **“konsep mengendalikan amarah perspektif Quraish Shihab”**

## **B. Identifikasi dan Batasan Masalah**

 Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, identifikasi masalah dari penelitian ini adalah kurangnya menjaga kemampuan berpikir jernih, tidak menjaga keseimbangan tubuh dan tidak mampu mengendalikan amarah. Agar pembahasan tidak meluas kemana-mana penulis membatasi dengan hanya membahas ayat-ayat yang berhubungan langsung dengan mengendalikan amarah.

## **C. Rumusan Masalah**

 Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang penulis paparkan di atas, maka rumusan masalah yang akan penulis bahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana solusi al-Qur’an dalam upaya mengendalikan amarah?
2. Bagaimana konsep mengendalikan amarah menurut M. Quraish Shihab dalam surah ali-Imran ayat 134?

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Sebagai pemenuhan syarat akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari program studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Manado
2. Untuk mengetahui bagaimana al-Qur’an menjelaskan tentakng mengendalikan amarah
3. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang mengendalikan amarah dalam pandangan mufasir

**E. Manfaat Penelitian**

1. **Secara Teoritis**

 Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan informasi bagi pembaca terhadap penafsiran ayat-ayat mengendalikan amarah.

1. **Secara Praktis**
2. Menambah wawasan dan pengetahuan penulis dan pembaca tentang penelitian perspektif M. Quraish Shihab terhadap mengendalikan amarah
3. Memberikan wawasan kepada penulis dan pembaca mengenai bagaimana al-Qur’an menjelaskan tentang mengendalikan amarah
4. Dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi orang yang belum bisa mengendalikan amarah

**F. Definisi Operasional**

1. **Mengendalikan Amarah**

 Dalam bahasa Indonesia “amarah” sama dengan kata “marah”, yakni suatu keadaan atau sifat dari seseorang pada saat ia merasakan tidak senang atau tidak merasa nyaman karena sedang menghadapi suatu hambatan atau diperlakukan tidak sepantasnya, dapat juga bermakna gusar atau berang. Untuk menyalurkan emosi marah tidak setiap orang memiliki kapasitas dalam mengendalikan emosi marah kearah positif yang lebih dapat diterima secara sosial, sehingga tidak menimbulkan konflik. Tidak sedikit manusia baik anak-anak maupun orang dewasa sulit mengendalikan ungkapan secara lisan yang terjadi secara spontan terhadap sesuatu yang menjadi pemicu terjadinya marah. Ada beberapa individu yang mungkin menyadari bahwa mereka sebenarnya sedang mengekspresikan emosi marah dengan perilaku negatif dan kurang bisa diterima secara sosial bahkan berpotensi menimbulkan masalah baru ataupun permusuhan, namun kebanyakan manusia tidak bisa mencegah hal tersebut terjadi. Sulit mengendalikan amarah ke arah positif disebut dengan *emotionally illiterate*. Kurangnya skill dalam memahami peresaan, bahkan ekspresi kemarahan di masyarakat.[[8]](#footnote-8)

 Para psikologi mengkaji emosi marah pada berbagi fase umur untuk mengetahui tingkat perkembangannya. Marah itu sendiri merupakan emosi yang umum, ditemukan pada manusia, baik anak kecil, remaja, pemuda, orang dewasa, maupun orang tua. Emosi ini tidak menunjukan ketidakmampuan beradaptasi, kecuali dalam sejumlah kecil kasus di mana seseorang marah tanpa batas dan kontrol yang mencegahnya mendapat celaka.

 Marah yang wajar adalah konsekuensi dari tabiat yang normal. Marah membantu individu untuk melawan jika dia, agamanya, atau tanah airnya diganggu. Dia akan bangkit membelanya dan menolak bahaya. Marah jenis ini diakui oleh al-Qur’an terhadap orang yang keras kepala, kafir, dan menyatakan permusuhan kepada kaum muslimin.

1. **Perspektif**

 Makna dari sudut pandang adalah kerangka konseptual, kumpulan praduga, seperangkat nilai, dan seperangkat konsep yang memengaruhi persepsi seseorang dengan cara yang memengaruhi tindakan seseorang dalam skenario tertentu. Sedangkan perspektif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu benda bidang datar yang dapat dilihat secara tiga dimensi dengan mata telanjang, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (panjang, lebar, dan tinggi).

 Menurut Jalaluddin Rakhmat dalam bukunya “The Psychology of Communication”, konsep perspektif merujuk pada suatu hal, peristiwa, atau kaitannya yang diperoleh dengan memadatkan dan menginterprestasikan informasi serta sikap seseorang. Dapat dikatakan bahwa itu mungkin dapat mempengaruhi perilaku orang.[[9]](#footnote-9)

1. **M. Quraish Shihab**

M. Quraish Shihab adalah seorang cendekiawan muslim, tafsir, dan penulis asal Indonesia. Lahir pada 16 Februari 1994, beliau dikenal luas karena karya-karyanya dalam bidang tafsir al-Qur’an, terutama melalui bukunya yang berjudul “Tafsir al-Misbah.”

Beliau mengedepankan pendekatan yang rasional dan kontekstual dalam memahami ayat-ayat al-Qur’an, berusaha menjambani pemahaman teks dengan realitas sosial. Selain itu, M. Quraish Shihab juga aktif memberikan ceramah dan kuliah tentang berbagai tema keislaman, termasuk etika, pendidikan, dan spiritualitas. Dengan pemikiran yang mendalam, ia berkontribusi dalam memperkarya khanzanah intelektual islam di Indonesia.

1. **Tafsir Analisis (Tahlili)**

 Pada awalnya kata tafsir berarti penjelasan makna-makna al-Qur’an. Kata tafsir berasal dari kata *fasara* فسرyang berarti “sungguh-sungguh membuka makna” atau “berulang kali berusaha untuk mengungkap”. Ini berarti berusaha untuk mengungkap apa yang tersembunyi atau menjelaskan sesuatu makna yang sulit, termasuk penggunaan kata-kata yang kompleks. Dalam buku al-Maqayis fi Al-lughah, Ahmad Ibnu Faris memberikan penjelasan bahwa dalam setiap kata dari فسر memberikan penjelasan. Banyak pandangan tentang kata tafsir dan pengertian yang singkatnya yaitu tafsir al-Qur’an adalah menjelaskan firman Allah Swt sesuai dengan kemampuan penafsir.[[10]](#footnote-10)

 Metode tafsir tahlili adalah metode yang digunakan seorang mufasir dalam menyingkap ayat sampai pada kata-perkatanya, dan mufasir melihat petunjuk ayat dari berbagai segi serta menjelaskan keterkaitan kata dengan kata lainnya dalam satu ayat atau beberapa ayat. Tidak ditemukan definisi pada ulama terdahulu, dikarenakan metode ini dekenalkan setelahnya.[[11]](#footnote-11)

**G. Tinjauan Pustaka**

Untuk menghindari terjadinya kesamaan dalam penelitian, penulis menelusuri penelitian-penelitian terdahulu mengenai tema yang penulis teliti, antara lain:

**Skripsi**

1. Pada tahun 2023, Maria Qibtiyah, Mahasiswa Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta.[[12]](#footnote-12) Menulis penelitian dalam skripsi yang berjudul *“Emosi Dalam Perspektif Al-qur’an”* Skripsi ini menjelaskan bagaimana al-Qur’an menjelaskan emosi marah, senang, sedih, takut. Dan bagaiman al-Qur’an memberikan solusi atas emosi-emosi tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan yang penulis teliti yaitu dalam skripsi Maria Qibtiyah lebih fokus ke ayat-ayat yang membahas tentang emosi dalam al-Qur’an dengan beberapa kata kunci sedangkan penulis lebih memfokuskan ke ayat-ayat mengendalikan amarah dalam penafsiran al-Misbah.
2. Pada tahun 2021, Dinda Aulia Putri, Mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Ilmu al-Qur’an (IIQ) Jakarta. Menulis penelitian dalam skripsi yang berjudul *“Pengendalian Emosi Sedih Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Nabi Yusuf Ayat 86 dengan pendekatan Psikologi”* Perbedaan penelitian ini dengan yang penulis teliti yaitu dalam skripsi Dinda Aulia Putri fokus mengkaji tentang pengendalian emosi sedih menurut al-Qur’an dalam surah nabi yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi sedangkan penulis lebih memfokuskankan ke beberapa ayat yang berkaitan dengan mengendalikan amarah.
3. Pada tahun 2016, Siti Aminah, Mahasiswi Fakultas Ushuluddin adab dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan KaliJaga Yogyakarta. Menulis penelitian dalam skripsi yang berjudul *“Kesedihan Dalam Perspektif al-Qur’an”* Dalam skripsi ini menjelaskan terkait kesedihan yang digambarkan dalam al-Qur’an, Siti Aminah menyimpulkan bahwa ada dua penyebab kesedihan dan solusi yang diberikan al-Qur’an, yaitu ada penyebab dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal karena jauh dari Allah Swt. dan solusi nya adalah mendekatkan diri kepada Allah Swt. sedangkan faktor internalnya adalah karena perbuatan dosa, dan solusi yang diberikan adalah bertaubat. Perbedaan penelitian ini degan yang penulis teliti yaitu skripsi Siti Aminah memfokuskan pada kesedihan dalam al-Qur’an sedangkan penulis memfokuskan bagaimana al-Qur’an memberikan solusi tentang mengendalikan amarah.

**Artikel-Artikel**

1. Artikel yang berjudul “Emosi Positif manusia Perspektif al-Qur’an dan aplikasinya dalam Pendidikan” yang ditulis oleh Miftah Ulya STAI Diniyah Pekanbaru-Riau 2019 dalam Jurnal El-Furqania.17 Artikel ini berangkat dari hiruk pikuknya persoalan emosional yang tidak luput dari proses transfer ilmu diranah pendidikan yang dapat berpengaruh kepada krisis keteladanan sebagai figur dalam hal edukasi. Sehingga al-qur’an memberikan solusi melalui keterangan dan uraian tentang emosi positif pada pendidikan saat ini.
2. Artikel yang berjudul "Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan" yang ditulis oleh Moch Sya’roni Hasan STIT al Urwatul Wutsqo Jombang 2017 dalam Jurnal al-Idaroh. Artikel ini berangkat dari beberapa tahun terakhir banyak sekali berita tentang lenyaonya sopan santun dan rasa aman dan banyaknya sifat orang yang jahat, yang semua ini berasal dari pengaruh emosional yang tidak stabil. Sehingga al-Qur’an memberikan solusi fungsi pendidikan Islam yaitu menanamkan karakter yang baik pada anak jiwa ketika mereka tumbuh dewasa dengan arahan dan nasehat. Sehingga moral mereka menjadi salah satu kemampuan mereka yang meresap ke dalam jiwa mereka dalam bentuk keutamaan, kebaikan dan suka bekerja untuk kepentingan negara.

**I. Metode Penelitian**

1. **Jenis Penelitian**

 Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*Liberary Reseach)* yaitu penelitian yang mengumpulkan berbagai data-data dan informasi dengan bantuan kepustakaan seperti buku referensi, sejenis hasil penelitian yang sebelumnya, jurnal-jurnal, catatan, dan artikel yang berkaitan dengan mengendalikan amarahdalam perspektif Quraish Shihab. Kemudian melalui informasi tersebut penulis mengumpulkan dan menganalisa “Mengendalikan amarah dalam perspektif Quraish Shihab”. Penulis menggunakan metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskrptif analisis.[[13]](#footnote-13)

 Menurut Denzin & Lincoln penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan sumber-sumber atau latar alamiah dengan tujuan untuk menafsirkan suatu peristiwa yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada. Penelitian kualitatif berupaya menggambarkan kegiatan yang dilakukan serta dampak dari sebuah tindakan yang dilakukan mengenai kehidupannya.[[14]](#footnote-14)

Penulis juga menggunakan metode tafsir, yaitu menggunakan metode tafsir analisis (Tahlili), penulis mengkaji ayat-ayat di dalam al-Qur’an yang sesuai dengan yang akan penulis teliti.

1. **Sumber Data**

Penulis Menggunakan dua sumber data yaitu:

1. **Sumber Data Primer**

 Sumber primer adalah rujukan pertama (sumber asli) yang dijadikan dalam penelitian. Yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini yaitu al-Qur’an dan kitab tafsir. Penulis menggunakan kitab tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab yang membahas tentang mengendalikan amarah.

1. **Sumber Data Sekunder**

Data sekunder adalah data yang sudah ada sebelumnya dan digunakan sebagai pelengkap kebutuhan data penelitian. Penulis menggunakan sumber data sekunder seperti buku, jurnal, artikel dan sumber yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

1. **Teknik Pengumpulan Data**

Pada pengumpulan data ini penulis menggunakan metode Analisis (Tahlili). Penulis menggunakan teknik menghimpun, membaca, dan mempelajari dokumen-dokumen pendukung penelitian, data-data tersebut didapatakan dari sumber-sumber kepustakaan. Dalam mengumpulkan data penulis merujuk pada ayat-ayat mengendalikan amarah kemudian penulis merujuk pada tafsir al-misbah karya M. Quraish Shihab. Setelah tafsir ayat-ayat mengendalikan amarah didapatkan penulis menganalisis solusi dari mengendalikan amarah

1. **Teknik Analisis Data**

 Teknik analisis data adalah proses pengelolahan data dan informasi-informasi yang sudah dikumpulkan selama melakukan penelitian. Kemudian penulis menggunakan metode deskriptif analisis yaitu menganalisis dan menguraikan hal-hal yang terdapat dalam data yang telah diteliti.

# **BAB II**

# **TINJAUAN UMUM**

1. **Pengertian Emosi**
2. **Definisi Emosi**

Emosi merupakan salah satu elemen penting dalam proses mental manusia dan juga menjadi topik signifikan dalam psikologi. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mengalami berbagai emosi tanpa menyadarinya. Namun, istilah emosi yang dipahami masyarakat umum sangat berbeda dengan dengan kajian psikologis. Di lingkungan sosial, kata emosi sering digunakan untuk menggambarkan ketegangan yang dialami seseorang akibat kemarahan yang intens. Misalnya, ketika seseorang mengubah nada suara, ekspresi wajah, dan perilakunya, maka orang tersebut dianggap sedang dalam keadaan emosional. Padahal emosi mencakup lebih dari sekedar kemarahan, karena kemarahan hanyalah salah satu aspek dari emosi itu sendiri. Para psikolog melihat emosi sebagai kondisi perasaan yang lebih kompleks, yang terdiri dari tiga komponen dasar yaitu fisiologis, kognitif, dan ekspresi sikap.[[15]](#footnote-15)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), eexmosi diartikan sebagai ekspresi perasaan yang muncul dan mereda dalam waktu singkat,[[16]](#footnote-16) sedangkan menurut Oxford Dictionary emosi adalah perasaan yang mendalam yang berasal dari keadaan atau suasana hati seseorang.[[17]](#footnote-17) Makna ini menggambarkan perasaan yang mendalam terhadap sesuatu, baik yangsangat menyenangkan maupun yang sangat mengganggu. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk bertindak merupakan bagian yang tak terpisahkan dari emosi. Secara terminologis, emosi dapat dipahami sebagai gabungan dari berbagai perasaan yang memiliki intensitas cukup tinggi, yang menyebabkan gejolak dalam suasana batin seseorang, yaitu keadaan yang terangsang atau tergerak dalam diri manusia.[[18]](#footnote-18)

Emosi berkaitan erat dengan ekspresi fisik dan perubahan yang menyertainya, mencerminkan sifat individu yang mudah terstimulasi untuk merasakan emosi. Sementara itu, perasaan adalah pengalaman yang disadari, yang dipicu oleh berbagai rangsangan fisik dari luar atau pengalaman yang muncul dalam kesadaran dan dapat dipengaruhi oleh rangsangan eksternal, sehingga menghasilkan reaksi fisik.[[19]](#footnote-19)

Emosi didefinisikan sebagai keadaan mental yang muncul akibat peristiwa-peristiwa pada umumnya yang berasal dari luar, yang biasanya meyebabkan guncangan dalam diri individu. Emosi juga dipicu oleh kejadian eksternal dan reaksi emosional seseorang biasanya ditunjukan sebagai respons terhadap peristiwa tersebut.[[20]](#footnote-20)

1. **Jenis-Jenis Emosi**
2. **Takut**

Emosi takut merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Rasa takut membantu individu untuk tetap waspada terhadap bebagai ancaman yang ada. Dengan demikian, emosi ini berperan dalam menjaga kelangsungan hidup manusia.[[21]](#footnote-21) Emosi takut mengaktifkan jalur-jalur di pusat otak yang kemudian memicu pelepasan hormon yang membuat tubuh menjadi waspada, siaga dan siap utnuk bertindak.[[22]](#footnote-22)

1. **Marah**

Marah adalah emosi yang penting dan memiliki fungsi signifikan bagi manusia. Ketika seseorang marah, ia akan merasakan peningkatan kekuatan, yang membantunya menghadapi tujuanny. Emosi ini berperan dalam melindungi diri dan mempermudah pencapaian tujuan yang dianggap penting.[[23]](#footnote-23)

Menurut Imam al-Ghazali, manusia diberikan kecenderungan untuk menolak kehancuran dan keinginan untuk terus ada. Oleh karena itu. Allah SWT membekali manusia dengan emosi marah. Kemarahan dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan keberadaannya yang muncul dari dalaam dirinya.[[24]](#footnote-24)

1. **Cinta**

Cinta memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ia menjadi fondasi bagi pernikahan, pembentukan keluarga, dan pengasuhan anak-anak. Cinta juga menjadi dasar kasih sayang antar manusia serta membangun hubungan persahabatan. Selain itu cinta mengikat manusia dengan Tuhannya, mendorongnya utnuk ikhlas dalam beribadah, mengikuti petunjuk-Nya, dan mematuhi syariat-Nya.

Dalam kehidupan manusia, cinta muncul dalam berbagai bentuk. Terkadang, seseorang mencintai dirinya sendiri, mencintai orang lain, mencintai pasangan dan anak-anaknya, serta mencintai alam beserta segala makhluknya.[[25]](#footnote-25)

Berdsarkan penjelasan di atas, dapat disimpulan bahwa manusia memiliki sifat emosional yang unik dan kaya dalam mengekspresikan perasaannya. Tanpa emosi, kehidupan akan terasa hambar, membosankan, dan monoton, sehingga kita akan kesulitan dalam memahami perilaku orang lain. Oleh karena itu emosi sangat penting dalam kehidupan manusia.

Secara etimologi, dalam kamus populer bahasa indonesia, cinta diartikan sebagai kasih sayang dan rasa kasih. Menurut Ibnu Hamz (dalam buya), cinta secara terminologi adalah ungkapan perasaan jiwa, ekspresi hati, dan gejolak naluri yang mengisi hati seseorang terhadap orang atau sesuatu yang dicintainya.[[26]](#footnote-26)

1. **Bahagia**

Manusia merasakan kebahagiaan atau kegembiraan ketika berhasil mencapai apa yang diinginkannya, seperti mendapatkan harta, pengaruh, kesuksesan, pengetahuan, keimanan, atau ketakwaan.[[27]](#footnote-27)

Bahagia dapat diartikan sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan senang, ceria, gembira, puas, dan sejahtera. Kita bisa mengenali orang yang sedang bahagia melalui bahasa tubuhnya, biasanya saat bahagia ekspresri wajahnya tersenyum, sikapnya santai, dan nada suaranya ceria serta menyenangkan. Kebahagian adalah perasaan yang menyenangkan dan membawa emosi positif.[[28]](#footnote-28)

1. **Sedih**

Sedih adalah emosi yang berlawanan dengan senang dan bahagia. Emosi ini muncul ketika seseorang kehilangan orang yang dicintainya, kehilangan sesuatu yang berharga, mengalami bencana, atau gagal dalam mencapai tujuan penting.[[29]](#footnote-29)

Emosi sedih adalah salah satu bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Seperti emosi lainnya, sedih memiliki peranan penting dalam pengalaman dan kesejahteraan kita. Meskipun sering dianggap sebagai emosi yang tidak menyenangkan, sedih memberi kita kesempatan untuk memahami dan menghadapi berbagai situasi dalam hidup.[[30]](#footnote-30)

1. **Sesal**

Sesal adalah kondisi emosional yang muncul akibat perasaan berdosa, kesedihan atas tindakan yang dianggap salah, kritik terhadap diri sendiri atas apa yang telah dilakukan, serta harapan seandainya tindakan tersebut tidak dilakukan. [[31]](#footnote-31)

1. **Cemas**

Cemas adalah emosi yang inti dari segala keemasan adalah kekhawatiran. Pokokdari kekhawatiran ini adalah kewaspadaan terhadap potensi bahaya yang mungkin muncul. Rasa cemas mendorong kita untuk memusatkan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi. Selain itu, cemas juga memaksa otak untuk terus-menerus memikirkn cara mengatasi situasi tersebut.[[32]](#footnote-32)

1. **Malu**

Malu adalah emosi yang muncul akibat harapan-harapan yang tidak terpenuhi, perasaan tidak aman, anggapan bahwa diri sendiri kurang berkualitas dalam menghadapi situasi, serta keyakinan bahwa orang lain menilai diri kita berdasarkan penampilan dan tindakan kita.[[33]](#footnote-33)

1. **Benci**

Bhatia (2009, hal. 242) menjelaskan bahwa kebencian atau perasaan benci sangat berkaitan dengan emosi marah, cemburu, dan iri hati. Ciri khas dari perasaan benci adalah munculnya keinginan untuk menghancurkan objek yang dibenci. Menurut Krech (1969, hal. 533) perasaan benci selalu ada dalam diri seseorang dan ia tidak akan merasa puas sebelum objek tersebut dihancurkan, ketika objek itu hancur barulah ia merasa puas.[[34]](#footnote-34)

1. **Hasud**

Ada dua jenis hasud. Pertama, hasud yang tercela menurut syariat, yaitu perasaan tidak senang terhadap kenikmatan orang lain dan berharap agar kenikmatan tersebut hilang dari mereka. Kedua, ada istilah *ghibtah,* yang berarti keinginan untuk memiliki kenikmatan seperti yang dimiliki orang lain tanpa menginginkan agar kenikmatan tersebut lenyap dari orang itu.[[35]](#footnote-35)

1. **Peran Emosi Dalam Kehidupan Manusia**

Emosi memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia karena mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Pertumbuhan emosi bervariasi di antara individu. Emosi dikendalikan oleh proses kematangan da pembelajaran. Katarsis emsional membantu seseorang membersihkan diri dari energi yang terpendam, mencegah ledakan emosi yang dapat menyebabkan penolakan sosial. [[36]](#footnote-36) Oleh karena itu pentingnya peranan emosi dalam membantu kehidupan seseorang sehingga dapat mengatasi kesulitan yang ia alami.

1. **Dampak Emosi**

Nesse dan Ellswort dalam buku *Psikologi* umum lintas sejarah menyatakan bahwa emosi berkembang untuk membantu individu menghadapi tantangan dalam hidup. Emosi berfungsi untuk menyatukan masyarakat, mendorong mereka mencapai tujuan, serta membantu dalam pengambilan keputusan dan perencanaan. Emosi memiliki banyak manfaat dalam kehidupan, individu yang matang secara emosional mampu mengendalikan emosinya, meskipun keputusan yang diambil terkadang masih dipengaruhi oleh pengalaman emosional yang di alami. Berikut ini adalah beberapa pengaruh emosi terhadap individu.[[37]](#footnote-37)

1. Pengaruh emosi terhadap tingkah laku

Di sini, emosi berperan sebagai kekuatan dan pendorong menuju aktivitas kontruktif, tetapi juga dapat berkontribusi pada perilaku yang destruktif. Oleh karena itu, pemilihan untuk mengontrol perilaku sangatlah penting saat seseorang mengalami emosi.

1. Pengaruh emosi terhadap keadaan jasmani

Emosi memili dampak signifikan pada pencernaan dan proses fisik lainnya, emosi yang berlebihan bisa berakibat negatif bagi kesehatan.

1. Pengaruh emosi terhadap fungsi-fungsi lainnya

Dampak dari emosi marah dapat membuat seseorang kesulitan dalam berbicara. Ketika seseorang tidak terganggu oleh emosi, cara bicaranya cenderung normal. Namun, jika berada dalam keadaan emosional pola bicaranya bisa mengalami penyimpangan.

Sebagai kondisi fisiologis, saat mengalami emosi yang kuat kita pasti merasakan berbagai perubahan dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh cabang simpatik dari sistem sara otonomik yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi situasi darurat, termasuk di antaranya:

1. Tekanan darah dan kecepatan denyut jantung meningkat
2. Pernafasan menjadi lebih cepat
3. Pupil mata mengalami dilatasi
4. Keringat meningkat sementara sekresi saliva dan mukus menurun.
5. Kadar gula darah meningkat untuk memberikan lebih banyak energi.
6. Darah membeku lebih cepat untuk pesiapan jika terjadi luka.
7. Mobilitas saluran gastrointestinal menurun; darah dialihkan dari lambung dan usus ke otak dan otot rangka
8. Rambut dan kulit menjadi tega.[[38]](#footnote-38)

Menurut maramis dalam buku “Pengantar *Psikologi”* berbagai jenis gangguan afek atau emosi, diantaranya:[[39]](#footnote-39)

1. Depresi (*melankolis*)
	1. Bagian psikologis, misalnya sedih, sulit, murung, rasa tak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asada penyesalan.
	2. Bagian sosmatik, misalnya *anoreksia, konstipasi,* kulit lembab atau dingin dan tekanan darah menurun.
2. Kecemasan (*ansietas)*
3. Bagian psikologis, misalnya khawatir, gugup, tegang, rasa tak aman, takut dan cepat terkejut.
4. Bagian somatik, misalnya *papitasi* (debaran jantung) menjadi lebih cepat atau keras, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi dan paristaltik meningkat.

Tidak hanya itu, kecemasan juga dapat berupa:

1. kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety)*: tidak ada hubungan dengan pikiran.
2. Agitasi merupakan keresahan yang diiringi dengan kecemasan motorik yang hebat.
3. Panik merupakan serbuan keresahan yang hebat dengan kecemasan, kebimbangan, serta hperaktivitas yang tidak sistematis terorganisasi.
4. Euforia adalah perasaan gembira, senang, dan bahagia yang berlebihan. Jika perasaan ini tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi hal tersebut bisa mengindikasikan adanya gangguan mental. Jika euforia tersebut semakin kuat, disebut sebagai *‘elasi’* dan jika semakin intens dinamakan *‘exaltasi’.*
5. *Anhedonia* adalah ketidakmampuan untuk merasakan kebahagian, serta hilangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang biasanya dianggap menyenangkan.
6. Kesepian adalah perasaan yang merasa dirinya ditinggalkan.
7. Kedangkalan dan kemiskinan afek serta emosi secara umum merujuk pada pengurangan emosi secara kuatitatif. Ini dapat digambarkan sebagai datar, tumpul, dan dingin. Istilah ini tidak menunjukkan variasi misalnya, seseorang tidak atau hanya sedikit merasakan atau terlihat gembira atau sedih dalam situasi yang seharusnya sangat menggembirakan atau menyedihkan.
8. Afek dan emosi yang tidak wajar adalah reaksi yang bertentangan dengan stimulus yang ada, contohnya tertawa terbahak-bahak saat menjalani wawancara.
9. Afek dan emosi yang labil ditandai oleh perubahan reaksi yang cepat tanpa adanya stimulus yang jelas, seperti tiba-tiba merasa marah atau menangis.
10. Variasi afek dan emosi sepanjang hari merajuk pada perubahan afek dan emosi dari pagi hingga malam. Contohnya, dalam kasus *psikosis-manik depresif*, gejala depresi cenderung lebih parah di pagi hari dan menjadi lebih ringan di sore hari.
11. *Ambivalensi* adalah kondisi di mana emosi dan efek yang bertentangan muncul bersamaan tehadap suatu objek, hal, atau orang.
12. Acuh tak acuh adalah kondisi di mana terjadi pengurangan afek dan rasa marah terhadap segala sesuatu, disertai perasaan terasing dan ketidakpedulian. Hal ini juga bisa diartikan sebagai suatu bentuk penyusutan emosi.
13. Amarah adalah perasaan kemarahan atau permusuhan yang ditandai oleh sikap agresif.
14. **Mengendalikan amarah**
15. **Definisi Mengendalikan Amarah**

Mengendalikan dalam bahasa arab yaitu Kata (كظيم) *kazhim* terambil dari kata ( (كظم kazhama yang berarti menahanatau membendung. Sedangkan marah dalam bahasa arab yaitu *Ghadhab* (غضب). Kata Ghadhab berasal dari akar kata *ghadhiba-yaghdhabu-ghadhaban* (غضب – يغضب - غضبن) berarti marah. Marah berarti gusar, jengkel, muak dan sangat tidak senang karena diperlakukan tidak sepantasnya.

Menahan dan mengendalikan amarah, meskipun mungkin terasa sulit bagi sebagian kita harus tetap dilakukan. Sebagai seorang muslim, kita mesti berusaha mengendalikan kemarahan kita ketika sedang muncul keinginan untuk melampiaskannya. Islam sangat menghargai orang-orang yang pandai menahan dan mengendalikan amarahnya, kecuali amarah yang memang harus di munculkan dalam dada, yaitu ketika menyangkut hukum-hukum Allah SWT yang dipermainkan oleh orang-orang yang zhalim.[[40]](#footnote-40)

Pentingnya menahan amarah tercermin dalam banyak ajaran Islam, yang mengajarkan bahwa pengendalian emosi adalah tanda kedewasaan dan kebijaksanaan. Dalam situasi yang penuh tekanan atau provokasi, mengendalikan amarah bukanlah hal yang mudah. Namun, sebagai seorang Muslim, kita memiliki tanggung jawab untuk berusaha menahan diri. Tindakan ini bukan hanya untuk menjaga hubungan dengan orang lain, tetapi juga sebagai bentuk pengabdian kepada Allah SWT, yang memerintahkan umat-Nya untuk bersikap sabar dan penuh kasih sayang.

Menurut peneliti mengendalikan amarah juga mengarah pada manfaat psikologis dan sosial yang signifikan. Ketika seseorang mampu menahan kemarahan, mereka tidak hanya mencegah konflik yang lebih besar, tetapi juga menjaga kesejahteraan mental mereka sendiri. Dalam banyak kasus, kemarahan yang tidak terkelola dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dengan menahan amarah, seseorang dapat mengambil langkah mundur, mengevaluasi situasi, dan merespons dengan lebih bijaksana.

Namun, ada juga saat-saat di mana kemarahan perlu diungkapkan, khususnya dalam menghadapi ketidakadilan atau pelanggaran terhadap hukum-hukum Allah. Dalam konteks ini, amarah bukanlah tindakan destruktif, melainkan suatu bentuk pembelaan terhadap nilai-nilai yang dianggap penting. Islam mengajarkan bahwa ada garis batas di mana kemarahan menjadi sebuah alat untuk menegakkan keadilan dan kebenaran.

Oleh karena itu, menahan dan mengendalikan amarah adalah bagian integral dari karakter seorang Muslim. Sikap ini bukan hanya mencerminkan kedewasaan emosional, tetapi juga komitmen terhadap nilai-nilai keagamaan yang menekankan pentingnya kesabaran, pengertian, dan keadilan. Dalam dunia yang seringkali penuh dengan provokasi, kemampuan untuk mengendalikan amarah akan membawa sesorang pada hubungan yang lebih harmonis dan kehidupan yang lebih bermakna.

1. **Mengontrol Amarah Dengan Bijaksana**

Tidak mudah menjadi seseorang yang sabar dan bijak saat menghadapi kemarahan. Banyak dari kita cenderung meluapkan emosi, baik secara langsung maupun melalui media sosial, ketika menghadapi masalah.

1. Kesadaran Emosional

Saat kemarahan menguasai diri, langkah pertama adalah mengidentifikasi dan menyadari emosi yang sedang kita rasakan. Kenali perasaan tersebut, apakah itu kemarahan, frustrasi, atau kecemasan. Kesadaran akan emosi ini merupakan langkah awal untuk mengelolanya agar kita bisa bertindak dengan lebih bijaksana.

1. Identifikasi Penyebab

Identifikasi penyebab yang mendasari perasaan negatif kita, terutama saat marah. Apakah ada faktor tertentu yang memicu kemarahan? Memahami akar masalah dapat membantu kita mengelola emosi dengan lebih baik.

1. Komunikasi

Kita semua pasti sudah tidak asing dengan ungkapan, "komunikasi adalah kunci dalam sebuah hubungan." Ini tidak hanya berlaku untuk hubungan romantis, tetapi juga untuk hubungan di tempat kerja, keluarga, teman, dan lain-lain. Tanpa komunikasi yang baik, kesalahpahaman dapat dengan mudah terjadi.

1. Cara Bersikap

Kemarahan juga dapat memicu pertengkaran. Jika kita tidak segera mengatasi akar masalah dari perasaan negatif tersebut, kemungkinan besar akan terjadi konsekuensi yang buruk. Ini tidak hanya akan mengguncang emosi, tetapi juga bisa menyebabkan tindakan agresif, seperti memukul atau membanting barang.

1. Empati

Berusaha melihat situasi dari sudut pandang orang lain dapat membantu meredakan kemarahan. Mencoba memahami alasan di balik tindakan seseorang bisa mengurangi emosi negatif yang kita rasakan. Selain itu, empati juga dapat mengembangkan ketabahan hati kita.

1. Menetapkan Batasan

Menetapkan batasan pribadi merupakan cara untuk melindungi diri dari situasi yang bisa memicu emosi negatif, terutama kemarahan. Jika kita merasa tertekan, tidak ada salahnya untuk mengatakan "tidak" atau meminta waktu untuk diri sendiri.[[41]](#footnote-41)

## **Solusi Mengendalikan Amarah Menurut Para Pakar**

# **Menurut Psikologi**

Cara mengatasi amarah, para psikolog dan para ilmuan muslim berpandangan bahwa ada usaha mengalihkan kecenderungan marah dalam diri manusia dengan cara menyalurkan pada olah nafas, dan olah raga untuk kegiatan kompetisi.

Penelitian dalam bidang kedokteran modern menunjukkan bahwa guncangan emosional dapat menyebabkan munculnya gejala fisik. Berdasarkan teori ada tiga cara pengendalian emosi yang dapat dilakukan oleh manusia, yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping.

Mengelolah emosi sangat penting dalam hidup, bahkan emosi positif pun perlu dikendalikan agar tidak berlebihan. Pengendalian emosi dapat membantu mengurangi ketegangan yang muncul akibat emosi yang intens. Beberapa model pengalihan emosi meliputi:

1. Katarsis

 Katarsis adalah istilah yang merujuk pada pelampiasan atau keluar dari keadaan yang tidak diinginkan. Ini merupakan bentuk pengalihan yang dapat membantu megurangi agresi, ketakutan, dan kecemasan, serta melampiaskan kemarahan. Menurut morga, katarsis adalah penyaluran emosi. Terdapat dua jenis katarsis, postif dan negatif.

 Katarsis negatif yaitu kemarahan dapat ditunjukkan melalui pelampiasan yang berlebihan, seperti meledak-ledak, mencai orang lain merusak barang, atau tindakan lain yang dapat menyakiti diri sendiri maupun orang di sekitar. Sementara itu, katarsisi positif ditunujkkan melalui perilaku yang diterima secara sosial, sperti mengalihkan perhatian ke hobi seperti bersepeda, merawat tanaman, tersenyum, menjauh dari pemicu, menulis dengan tujuan positif, atau tindakan lain yang dapat diterima oleh masyarakat dan menjauhkan diri dari konflik.

 Katarsis baik positif maupun negatif, berfungsi sebagai alat pelampiasan emosi. Katarsis positif, yang melibatkan aktivitas sosial yang konstruktif, memungkinkan individu untuk meredakan kemarahan atau kecemasan dengan cara yang tidak merugikan. Contohnya, seseorang yang merasa stres dapat memilih bersepeda atau menulis sebagai cara untuk menyalurkan emosi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pelampiasan yang sehat dapat mencegah dampak negatif dari penumpukan emosi. Di sisi lain, katarsis negatif, yang melibatkan perilaku destruktif, menunjukkan betapa pentingnya memilih cara yang tepat untuk mengekspresikan emosi. Jika tidak, individu dapat terjebak dalam siklus kekerasan atau perilaku merugikan dirinya sendiri.

1. Rasionalisasi

 Rasionalisasi adalah cara untuk mengalihkan fokus dari tujuan yang tidak tercapai ke alternatif lain yang dibentuk dalam persepsi seseorang.

 Rasionalisasi berfungsi sebagai mekanisme untuk mengalihkan perhatian dari kegagalan. Saat menghadapi ketidakberhasilan, seseorang mungkin menciptakan alasan yang dapat diterima untuk menghindari rasa malu atau penyesalan yang ia lakukan. Meskipun ini dapat memberikan kenyamanan sementara, rasionalisasi dapat menghalangi perkembangan pribadi karena individu tidak menghadapi kenyataan. Oleh karena itu, meskipun berguna dalam situasi tertentu, rasionalisasi juga dapat menjadi penghalang bagi pertumbuhan individu jika digunakan secara berlebihan.

1. Regresi

 Regresi adalah mekanisme pertahanan diri di mana seseorang kembali ke tahap perkembangan yang lebih awal atau lebih sederhana, sering kali sebagai respons terhadap stres atau tekanan. Ini bisa berarti menurunkan ekspektasi atau tujuan menjadi lebih rendah dari yang awalnya direncanakan.[[42]](#footnote-42)

 Selanjutnya, Regresi mencerminkan kecenderungan seseorang untuk kembali ke perilaku atau pola pikir yang lebih sederhana ketika menghadapi tekanan. Meskipun hal ini bisa memberikan rasa aman, regresi juga dapat menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan secara dewasa. Dengan menurunkan ekspektasi, seseorang mungkin merasa nyaman, tetapi ini juga dapat mengakibatkan stagnasi dalam perkembangan pribadi dan profesional.

 Berdasarkan ketiga hal di atas dalam menghadapi emosi negatif dan tekanan hidup, individu sering kali menggunakan berbagai mekanisme untuk mengelola perasaan serta mengatasi stres. Tiga mekanisme tersebut adalah katarsis, rasionalisasi, dan regresi. Masing-masing memiliki cara yang berbeda dalam merespons perasaan dan situasi yang tidak diinginkan.

 Secara keseluruhan, katarsis, rasionalisasi, dan regresi adalah mekanisme yang menggambarkan bagaimana individu berusaha mengatasi emosi dan stres. Memahami perbedaan antara katarsis positif dan negatif, serta potensi dampak dari rasionalisasi danregresi, sangat penting dalamproses pengelolaan kesehatan mental sesorang. Untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik, seseorang harus didorong untuk memilih katarsis yang sehat, menghadapi realitas dengan jujur, dan mengembangkan cara-cara yang lebih matang dalam mengatasi stres mereka.

# **Menurut Ahli Pendidikan**

Ketika seseorang dapat mengelola emosinya dengan cara yang positif, ia akan lebih mampu mengendalikan diri. Oleh karena itu, seperti yang dijelaskan menurut beberapa ahli yaitu:

1. Menurut Bhave dan Saini (2009: 3), penting bagi manusia untuk mempelajari cara mengendalikan emosi mereka agar dapat beradaptasi dengan baik.
2. Menurut Surya (1979), individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu berkompromi dengan berbagai situasi, suka menolong, memiliki otonomi moral dan hati nurani yang baik, serta merasakan kebahagiaan. Mereka juga menghargai orang lain, mampu bekerja sama, memiliki empati, bertanggung jawab, dan memiliki kepribadian yang kuat. Semua sifat ini merupakan modal esensial bagi seseorang untuk mencapai keberhasilan di berbagai bidang, termasuk dalam bidang akademik.
3. Menurut Goleman (2002: 58), kemampuan untuk mengelola perasaan agar dapat diekspresikan dengan tepat adalah keterampilan yang bergantung pada kesadaran diri. Siswa yang dapat mengendalikan emosi mereka akan memiliki karakteristik seperti mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mengatasi dorongan emosional melalui kegiatan, mempertahankan sikap positif yang realistis terutama saat menghadapi tantangan, dan menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.[[43]](#footnote-43)
4. **Perspektif Quraish Shihab Tentang Mengendalikan Amarah**

M. Quraish Shihab seorang cendekiawan islam, sering menekankan pentingnya pengendalian diri termasuk dalam mengendalikan amarah. Dalam channel Panrita ID dengan judul “Cara Mengendalikan Emosi – M. Quraish Shihab” beliau menjelaskan bahwasannya amarah adalah emosi yang alami, tetapi perlu dikelola dengan bijak.

 Beberapa poin yang Quraish Shihab bahas dalam video terkait dengan mengendalikan amarah yaitu:

1. Kesadaran diri, menurut Quraish Shihab penting untuk menyadari saat amarah muncul dan memahami penyebabnya. Kesadaran ini membantu individu untuk tidak bereaksi secara implusif.
2. Menggunakan akal dan hati, Quraish Shihab mendorong orang untuk menggunakan akal dan hati dalam mengelola emosi. Mengedepankan rasionalitas dan kasih sayang dapat membantu meredakan amarah.
3. Doa dan kontemplasi, Quraish Shihab menyarankan untuk berdoa dan merenung ketika menghadapi situasi yang memicu amarah, sebagai cara untuk menemukan ketenangan batin.
4. Memaafkan dan mengikhlaskan, Quraish Shihab menggarisbawahi pentingnya mengampuni dan melepaskan perasaan negatif, yang dapat membebaskan diri dari beban emosional

Dengan mengendalikan amarah, seseorang dapat berinteraksi dengan lebih baik dan menciptakan lingkungan yang lebih harmonis.[[44]](#footnote-44)

## **Metode Tafsir Tahlili**

1. **Makna Tafsir Tahlili**

Definisi menurut bahasa tafsir tahlili berasal dari kata *halllala-yuhallilu-tahlilan* yang artinya melepas, mengurai, keluar, atau menganalisis.[[45]](#footnote-45) Sementara itu menurut istilah adalah metode yang digunakan oleh seorang mufasir untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an hingga pada rincian kata-per-kata. Dalam tafsir ini, mufasir mempertimbangkan petunjuk ayat dari berbagai sudut pandang dan menjelaskan hubungan antar kata dalam satu ayat atau beberapa ayat.

Menurut Musaid al Thayyar, tafsir tahlili adalah metode di mana mufasir melakukan penafsiran ayat sesuai urutan dalam surat, dengan menjelaskan kandungan ayat tersebut, termasuk makna, pendapat ulama, i'rab, balaghah, hukum, dan aspek lainnya yang menjadi perhatian mufasir. Dengan demikian, tafsir tahlili dapat diartikan sebagai penelitian ayat Al-Qur'an berdasarkan urutan dalam mushaf, baik dari sejumlah ayat, satu surat, maupun seluruh mushaf. Dalam proses ini, mufasir menjelaskan penafsiran yang berkaitan dengan makna kata dalam ayat, aspek balaghah, i'rab, sebab turunnya ayat, serta hal-hal yang terkait dengan hukum atau hikmahnya.[[46]](#footnote-46)

Menurut M. Quraish Shihab, tafsir tahlili adalah metode yang bertujuan untuk menjelaskan isi ayat-ayat al-Qur’an dari berbagai aspek, berdasarkan sudut pandang, kecenderungan, dan tujuan sang mufasir, yang disampaikan secara berurutan mengikuti susunan ayat-ayat dalam mushaf. Biasanya, yang dipaparkan meliputi penjelasan makna umum dari kosakata ayat, serta analisis munasabah atau hubungan ayat dengan ayat-ayat sebelumnya, sabab *an-nuzul* (kalau ada), makna global ayat, hukum yang dapat ditarik, yang tidak jarang menghidangkan aneka pendapat ulama mazhab. Ada juga yang menambahkan uraian tentang aneka *qira’at, i’rab* ayat-ayat yang ditafsirkan, serta keistimewaan susunan kata-katanya. Selain itu metode tafsir tahlili ini memiliki beragam beragam jenis hidangan yang ditekankan penafsirannya; ada yang bersifat *kebahasaan, hukum, sosial budaya, filsafat/sains dan ilmu pengetahuan tasawuf/isyary, dan lain-lain.*[[47]](#footnote-47)

1. **Perkembangan Tafsir Tahlili**

Dalam sejarahnya, tafsir tahlili telah melewati beberapa tahap perkembangan. Pada fase awal, tafsir ini hanya mencakup penjelasan mengenai kata-kata yang ambigu, aneh, dan sulit dipahami. Tafsir tahlili yang berkaitan dengan aspek kebahasaan jarang dilakukan pada masa nabi, karena masyarakat pada waktu itu tidak memerlukan jenis tafsir semacam ini. Hal ini disebabkan oleh kemampuan bahasa mereka yang baik dan minimnya interaksi dengan orang non-Arab, sehingga dapat dikatakan bahwa pada era nabi tafsir degan pendekatan kebahasaan belum ada.

Pada fase kedua, terjadi perluasan penafsiran yang signifikan. Hal ini menjadi kebutuhan utama bagi orang-orang yang baru memeluk islam, karena mereka tidak menyaksikan langsung turunnya wahyu. Kebutuhan akan tafsir bahasa pun muncul secara bertahap seiring dengan penyebaran islam ke berbagai wilayah di timur dan barat. Selanjutnya, tafsir tahlili mulai berkembang setelah ilmu-ilmu keislaman dibukukan, serta muncul ilmu-ilmu baru yang mendukung pemahaman al-Qur’an al-Karim. Proses analisis terhadap nash ayat al-Qur’an pun dilaukan dengan pendekatan yang lebih komprehensif. Pada masa ini muncul kamus-kamus kebahasaan dan ilmu bahasa semakin berkembang seperti ilmu nahwu, sharaf dan balaghah.[[48]](#footnote-48)

1. **Ciri-Ciri Tafsir Tahlili**

Bentuk tafsir dalam metode ini dapat berupa *tafsir bil ma’tsur* maupun *tafsir bil ra’yi*. Hal itu karena mufasir memiliki kebebasan untuk menafsirkan ayat-ayat al-Qur’an secara menyeluruh. Ia dapat mengikuti penafsiran yang telah disampaikan oleh Nabi Muhammad saw., para sahabat, tabi’in, dan tabi’ tabi’in. Di sisi lain, mufasir juga dapat mengembangkan tafsir berdasarkan disiplin ilmu yang menjadi bidang keahliannya. Metode tafsir tahlili memiliki beberapa cici khas yang membedakannya dari metode tafsir lainnya, yaitu:

1. Ayat-ayat ditafsirkan sesuai dengan urutan yang terdapat dalam mushaf.
2. Penjelasan sedikit demi sedikit karena segala segi diteliti, seperti kosakata, munasabah (hubungan). Tata bahasa, atau *asbab an-nuzul.*
3. Menggunakan alat bantu yang efektif berupa disiplin ilmu yang menjadi keahlian mufasir.
4. Menekankan pengertian filologi sebagai acuan awal.
5. Ayat atau hadis lain yang memiliki kosakata yang sama digunakan sebagai batu loncatan.
6. Mengamati konteks nash untuk menemukan pemahaman ayat.[[49]](#footnote-49)
7. **Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Tahlili**
8. Kelebihan Tafsir Tahlili
9. Tasir ini mempunyai ruang lingkup yang luas, mufasir dapat menggunakan bentuk bi al-mat’sur dan bi ar-ra’yi
10. Tasir ini telah dipakai oleh banyak mufassir, mula-mula pada zaman klasik dan pertengahan;
11. Penafsiran atas satu ayat dapat dilakukan secara sempurna, baik dari sudut bahasa, sejarah sebab turunya, dan hubungan ayat satu dengan ayat lainnya ataupun surat lain, maupun kandungan isinya;
12. Tafsir yang memuat berbagai ide ataupun gagasan.
13. Kekurangan Tafsir Tahlili
14. Tafsir ini tidak mampu memberi jawaban tuntas akan persoalan-persoalan yang dihadapi;
15. Masuknya pemikiran israiliyat, berupa kisah-kisah maupun cerita-cerita;
16. Tafsir ini membuat bentuk al-Qur’an bersifat persial atau terpecah-pecah, seolah-olah terlihat bahwa al-Qur’an memberikan pedoman secara tidak utuh, tidak mendalam dan tidak juga konsisten karena penafsiran yang telah diberikan pada suatu ayat berbeda dari penafsiran yang diberikan pada ayat-ayat lain yang sama dengannya. [[50]](#footnote-50)

# **BAB III**

# **BIOGRAFI M. QURAISH SHIHAB DAN TAFSIRNYA AL-MISBAH**

1. **Biografi Muhammad Quraish Shihab**

Salah satu ulama besar di Indonesia yang mempunya nama lengkap Muhammad Quraish Shihab lahir di Rappang, Sulawesi selatan pada hari rabu tanggal 16 Februari 1955. Beliau di besarkan di tengah keluarga ulama yang cendekia dan saudagar yang sangat kental dengan beragam ilmu-ilmu ke Islaman seperti tafsir dan ilmu-ilmu al-Qur’an.[[51]](#footnote-51) Quraish Shihab adalah anak ke-4 dari 13 bersaudara, ayahnya bernama Abdurahman Shihab dan ibunya bernama Asma Aburisyi. Pada usia sembilan tahun ia sudah terbiasa mengikuti ayahnya ketika mengajar. Ayahnya, merupakan sosok yang banyak membentuk kepribadian bahkan keilmuannya kelak. Prof. Habib Abdurahman Shihab adalah seorang akademisi, politisi, serta ulama dan guru besar dalam bidang tafsir al-Qur’an (Mufassir).

Abdurrahman Shihab dipandang sebagai sebaagai salah tokoh pendidik yang memiliki reputasi baik di kalangan masyarakat Sulawesi Selatan. Kontribusinya dalam bidang pendidikan terbukti dari usahanya membina dua perguruan tinggi di Ujungpandang (Makassar). Yaitu Universitas Muslim Indonesia (UMI), sebuah perguruan tinggi swasta terbesar di kawasan Indonesia bagian timur, dan IAIN Alauddin Ujungpandang (Makassar). Ia juga tercatat sebagai mantan rektor pada kedua perguruan tinggi tersebut: UMI 1959-1965 dan IAIN Alauddin Makassar 1972-1977.[[52]](#footnote-52)

M. Quraish Shihab mendapatkan motivasi awal dan benih kecintaan terhadap bidang studi tafsir dari ayahnya yang sering mengajak anaknya duduk bersama. Pada saat seperti inilah sang ayah menyampaikan nasihat yang kebanyakan berupa ayat al-Qur’an.[[53]](#footnote-53) Beberapa di antara nasihat atau motivasi ayahnya tentang al-Qur’an yang pernah diberikan kepada beliau, yang sangat membekas dalam kepribadiannya yaitu:

1. Aku akan palingkan (tidak memberikan) ayat-ayat-ku kepada merekahyang bersikap angkuh dipermukaan bumi. (QS. Al-Ar’raf:146)

2. “Biarkan al-Qur’an berbicara (Istanthiq al-Qur’an)” (Perkataan Ali bin Abi Thalib)

3. “Bacalah al-Qur’an seakan-akan ia diturunkan kepadamu” (Perkataan Muhammad Iqbal)

4. Rasakanlah keagungan al-Qur’an sebelum engkau menyentuhnya dengan nalarmu” (Perkataan Muhammad Abduh).

5. Untuk mengantarmu mengetahui rahasia ayat-ayat al-Qur’an, tidaklah cukup engkau membacanya empat kali sehari” (Perkataan al-Mawdudi).[[54]](#footnote-54)

Itulah beberapa ungkapan atau motivasi kutipan al-Qur’an dan ulama yang pernah diucapkan oleh ayahnya, yang membekas di hati Quraish Shihab. Oleh karena itu, hal tersebut menjadi motivasi juga bagi Quraish Shihab untuk selalu mengkaji tentang al-Qur’an.

1. **Latar Belakang Pendidikan M. Quraish Shihab**

M. Quraish Shihab memulai pendidikan formalnya di sekolah dasar di Ujung Pandang. Selanjutnya, beliau melanjutkan pendidikan menengah di Malang sambil menuntut ilmu di Pondok Pesantren Darul Hadist al-Falahiqiyah di kota yang sama. Pada tahun 1958 beliau selesai menempuh pendidikan menengahnya, Setelahnya beliau berangkat ke Kairo Mesir. Beliau meraih gelar Lc (S-1) pada tahun 1967, di Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Universitas al-Azhar. Setelah itu Quraish Shihab meneruskan studinya di Fakultas yang sama, dan pada tahun 1969 meraih gelar MA spesialis bidang Tafsir al-Qur’an.[[55]](#footnote-55)

Sebelum melanjutkan pendidikannya lagi, Quraish Shihab sempat memperoleh jabatan sebagai Asisten Rektor Bidang Akademik dan Kemahasiswaan IAIN Alauddin Ujung selama kurang lebih 7 tahun, dari tahun 1973-1980. Selain itu beliau juga diserahi beberapa jabatan lain, salah satunya yaitu Asisten Pimpinan Kepolisian Indonesia Timur dalam bidang pembinaan mental.[[56]](#footnote-56) Pada 1980 beliau kembali ke Kairo dan melanjutkan pendidikannya di kampus yang sama yaitu Universitas al-Azhar. Beliau hanya memerlukan waktu dua tahun untuk meraih gelar doktor dalam bidang ilmu al-Qur’an. Dengan desertasi judul “*Nazhm al-Durar Li al-Biqa’iy, Tahqiq wa Dirasah* (Suatu kejadian dan Analisa terhadap keotentikan Kitab *Nazhm ad-Durar Karya al-Biqa’iy*)” , ia berhasil meraih gelar doktor dengan yudisium Summa Cum Laude disertai penghargaan tingkat I (*mumtaz ma’a martabat al-‘ula*).[[57]](#footnote-57)

1. **Karya-Karya M. Quraish Shihab**

Peran M. Quraish Shihab dalam dunia keilmuan, terutama dalam studi al-Qur’an sangat besar. Salah satu karya besar beliau adalah Tafsir al-Misbah, yang pertama kali ditulis di kairo mesir pada tanggal 18 juni 1999.[[58]](#footnote-58) Sebagi mufasir kontemporer dan penulis yang sangat produktif, M. Quraish Shihab telah menciptakan berbagai karya yang telah banyak diterbitkan dan dipublikasihkan. Di antara karya-karyanya yang terkait dengan studi al-Qur’an, adalah:

1. Membumikan al-Qur’an : Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat. Karya ini merupakan kumpulan makalah dan ceramah yang ditulis sejak tahun 1975. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1992 oleh penerbit Mizan di Bandung dan berisi lebih dari enam puluh tulisan. Dalam karyanya, Quraish Shihab membahas dua tema utama yaitu *tafsir* dan *ilmu tafsir*, serta beberapa pokok ajaran al-Qur’an. Melalui buku ini, Quraish Shihab berpaya agar al-Qur’an dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat muslim.[[59]](#footnote-59)
2. Lentera Hati : Kisah dan Hikmah Kehidupan. Buku ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1994 di Bandung dan telah mengalami 31 kali cetak ulang hingga tahun 2007. Terdiri dari 7 bab, buku ini membahas berbagai hikmah dalam islam dengan tulisan yang singkat, padat, dan jelas. Sesuai dengan judulnya, buku ini bertujuan untu mengajak pembaca melakukan pencerahan hati agar dapat memahami dan mengamalkan ajaran-ajaran yang terkandung dalam al-Qur’an. Oleh karena itu, beliau membari nama yang sama untuk penerbitnya yaitu lentera hati.
3. Wawasan al-Qur’an : Tafsir Maudhu’i atas Berbagai Persoalan Umat. Seperti karya sebelumnya, buku ini pertama kali diterbitkan di Bandung pada tahun 1996 dan telah mengalami 18 kali cetak ulang hingga tahun 2007. Ini menunjukkan bahwa buku ini sangat diminati oleh pembaca dan menjadi *best seller*. Karya ini berawal dari makalah-makalah yang disampaikan oleh Quraish Shihab dalam “Pengajian Istiqlal untuk Para Ekslusif,” yang kemudian dibukukan.[[60]](#footnote-60) Buku ini terdiri dari tiga puluh topik yang membahas berbagai masalah dalam al-Qur’an, dibagi menjadi lima tema besar yaitu keimanan, muamalah, manusia dan masyarakat, aspek kegiatan manusia, serta isu-isu penting umat. Sesuai dengan judulnya, buku ini mengangkat tema-tema penting al-Qur’an dengan pendekatan tafsir tematik. Dalam karya ini, Quraish Shihab menjelaskan bagaimana al-Qur’an membahas topik-topik seperti takdir, kematian, hari akhir, keadilan, makanan, pakaian kesehatan, perempuan, manusia, agama, seni, politik, ilmu pengetahuan dan teknoligi ukhuwah, jihad, serta musyawarah.[[61]](#footnote-61)
4. Tafsir al-Qur’an al-Karim : Tafsir atas Surah-surah Pendek Berdasarkan Urutan Turunya Wahyu. Sesuai dengan judulnya, buku ini berisi tafsir al-Qur’an untuk surah-surah pendek yang diurutkan berdasarkan waktu turunnya. Di dalamnya terdapat 24 surah makiyah yang diturunkan pada periode awal kerasulan Muhammad SAW, yang ditafsirkan oleh Quraish Shihab. Sebagian dari buku ini sebelumnya dimuat secara berseri di majalah amanah dalam rubik khusus *“Tafsir al-Amanah,”* dan pada tahun 1992 juga pernah diterbitkan oleh pustaka kartini jakarta dengan judul yang sama. Pada tahun 1997, Quraish Shihab menerbitkan kembali tulisan-tulisan dari majalah tersebut menjadi buku. Dalam karyanya, beliau mengutamakan pendekatan kebahasaan dan pemahaman kosa kata al-Qur’an. Dalam pengantarnya, Quraish Shihab menyatakan;

“Quraish Shihab sangat memperhatikan arti kosa kata dan ungkapan dalam al-Qur’an dengan merujuk pada pandangan para pakar bahasa. Beliau juga mempehatikan bagaimana kosa kata atau ungkapan tersebut digunakan dalam al-Qur’an. Pendekatan ini penting karena al-Qur’an sering kali mengubah makna semantik dari kata-kata yang umum dipakai oleh masyarakat arab pada zamannya, memberikan nuansa dan pengertian yang berbeda pada kata-kata tersebut.”[[62]](#footnote-62)

1. Secercah Cahaya Ilahi : Hidup Bersama al-Qur’an. Buku ini pertama kali diterbitkan di Bandung pada tahun 1996. Dalam penjelasannya, Quraish Shihab menyatakan bahwa buku ini merupakan kumpulan dan rangkuman dari uraian yang disampaikan dalam pengajian yang diadakan oleh depertemen agama, masjid istiqlal, serta forum konsultasi dan komunikasi badan pembinaan rohani islam (fokus babinrohis) di tingkat pusat, yang lebih dikenal dengan pengajian eksekutif. Selain itu, buku ini juga dilengkapi dengan kumpulan makalah yang ditulis untuk beberapa media massa cetak. Isi buku ini membahas peran agama dalam kehidupan masyarakat, keluarga, pengembangan jiwa, peningkatan kualitas hidup, pengembangan sumber daya manusia, pengelolaan kekuasaan, serta pembimbingan manusia untuk mengenal sang pencipta.[[63]](#footnote-63)
2. Menabur Pesan Ilahi: al-Qur’an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat. Seperti beberapa karyanya yang lain, buku ini adalah kumpulan tulisan Qurais Shihab yang pernah disampaikan dalam bebagai forum ilmiah dan diskusih antara tahun 1975 hingga 1992. Karena kesibukannya yang sangat padat, penulisan buku ini sempat terhenti. Namun, pada bulan Rabiul awal tahun 1427 H (April 2006), Quraish Shihab berhasil melanjutkan dan menyelesaikan penulisan buku ini yang kemudian diterbitkan oleh penerbit lentera hati. Buku ini memuat dua puluh tujuh tulisan yang dibagi menjadi lima bagian tema yaitu agama dan keberagamaa, umat islam dan tantangan zaman, agama dan pembaruan, al-Quran serta persoalan tafsir, dan agama serta masalah kebangsaan. Semua pembahasan ditinjau dari sudut pandang al-Qur’an.[[64]](#footnote-64)
3. Lentera al-Qur’an: Kisah dan Hikmah Kehidupan (Edisi Revisi 2008). Buku ini adalah kumpulan tulisan Quraish Shihab yang dimuat di harian “pelita” dari tahun 1990 hingga 1993, serta merupaan revisi dari buku “Lentera Hati.” Tema-tema yang diangkat dalam buku ini tetap mengacu pada al-Qur’an sebagai sumber pemikirannya. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dalam karyanya ini, beliau merujuk kepada al-Qur’an dan hadist nabi saw yang berusaha dipahami dan “dibumikan” di tengah masyarakat muslim.[[65]](#footnote-65)

Dari beberapa karya Quraish Shihab yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa beliau adalah seorang tokoh intelektual muslim yang sangat produktif dan memiliki pemahaman mendalam tentang islam. Meskipun terlibat dalam berbagai aktivitas beliau tidak pernah melupakan untuk menulis. Selain karya-karya yang telah dibahas, masih banya tulisan berkualitas lainnya yang telah tersebar di berbagai wilayah Indonesia.

1. **Tafsir Al-Misbah karya M.Qurais shihab**
2. **Latar belakang penulisan Tafsir al-Misbah**

Kitab Tafisr al-Misbah dapat dianggap sebagai karya kedua Quraish Shihab dalam bidang tafsir, setelah tafsir al-Qur’an al-Karim yang membahas 22 surah dan ditafsirkan secara tahlili. Namun, tafsir tersebut dianggap kurang menarik untuk umum dan menerima kritik karena penyajiannya yang dinilai betele-tele. Ketidapuasan quraish shihab terhadap karyanya tersebut mendorongnya untuk menulis kitab tafsir baru yang berfokus pada menjelaskan tujuan dan tema pokok setiap surah. Dengan pendekatan ini, ia berusaha mengungkapkan kandungan al-Qur’an melalui konsep “pesan, kesan, dan keserasian al-Qur’an.”

Pesan yang ingin disampaikan dalam kitab ini adalah bahwa setiap surah dalam al-Qur’an memiliki pesan utama yang dapat ditemukan melalui pemahaman mendalam tentang tema-tema pokonya. Jika pembaca dapat memahami 114 tema dari setiap surah, maka al-Qur’an akan lebih mudah dipahami dan terasa dekat dengan mereka. Selain itu, Qurish Shihab juga menekankan pentingnya ‘kesan’ dengan memaparkan tema dan tujuan setiap surah, hal ini dapat menciptakan kesan yang tepat dan memperbaiki kesan keliru yang mungkin muncul akibat adanya penekanan pada suatu surah dibandingkan yang lainnya.[[66]](#footnote-66)

Tujuan Quraish Shihab membuat tasir al-Misbah yaitu :

1. Adanya pandangan baru yang dikemukakan oleh ulama-ulama yang belum tersebar di indonesia.
2. Salah satu kritikan yang banyak terdengar berkaitan dengan al-Qur’an adalah kekeliruan sistematikannya (penyusunan ayat dan surah). Padahal justru dalam sistematika al-Qur’an keistimewaanya. Itu dikenal dengan istilah *al-Munasabah* (hubungan antar ayat dan surah).
3. Quraish Shihab melihat di indonesia sudah lama tidak ada yang meluangkan waktu-nya untuk menulis tafsir al-Qur’an. Ada yang menghitung sudah 30 tahun sejak ditulisnya *Tafsir al-Azhar* oleh Buya Hamka.[[67]](#footnote-67)
4. **Bentuk, Metode dan Kareakteristik Tafsir al-Misbah**

Tafsir al-Misbah jika dilihat dari cara penafsirannya, lebih mengedepankan pendekatan bi al-ra’y dibandingkan dengan bi al-ma’tsur.[[68]](#footnote-68) Hal ini terlihat jelas dari cara penulisannya yang menjelaskan dan memberikan penjabaran setiap ayat yang di tafsirkan, dengan lebih mengedepankan rasio atau logika. Contohnya saat menafsirkan masalah ‘Arsy, Quraish Shihab menyatakan dalam tafsirnya:

*Sejak zaman dahulu hal yang wajar bagi para penguasa, hakim, atau siapa pun yang menjadi sumber rujukan bagi orang lain untuk memiliki tempat duduk yang berbeda dari yang lain. Tempat duduk ini bisa berupa permadani, tempat bersandar, atau balai-balai. Tempat duduk yang paling terhormat adalah singgasana raja, yang disebut ‘Arsy. Di bawahnya terdapat kursi yang menandakan tempat duduk bagi raja dan mereka yang berada di bawahnya. Seiring waktu, istilah ‘Arsy juga digunakan untuk menunjuk pada kekuasaaan raja. Pemilik ‘Arsy memiliki kendali atas pemerintahan dan semua meruju kepadanya. Contohnya, dalam masyarakat berbagai persoalan sosial, politik, ekonomi, dan militer ditangani oleh kelompok-kelompok yang memiliki hirarki dan kursi sesuai dengan kapasitas mereka. Mereka yang berada di bawah harus mengikuti ketentuan dari yang di atasnya, dan hirarki ini harus dijaga. Jika perbedaan ini tidak disatukan dalam satu tujuan dan dikoordinaskan oleh satu otoritas, maka akan terjadi kekacauan. Oleh karena itu, masyarakat mampu mengatur kegiatan yang beragam, dengan setiap aspek memiliki tempat dan nilai masing-masing. Proses ini di mulai dari yang kecil, kemudian yang kecil tunduk pada yang lebih besar dan seterusnya, hingga akhirnya pemiliki kekuasaan besar tunduk pada pemilik ‘Arsy.*

*Begitu pula terdapat kursi untuk kepala desa, camat, bupati, gubernur, menteri, dan presiden. Semua kejadian tersebut merupakan peristiwa-pristiwa kecil yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari, dan semuanya pada akhirnya merujuk kembali kepada Allah SWT sebagai pemilik kekuasaan dan pengatur alam semesta.*

*Namun perlu dicatat bahwa Allah yang bersemayam di ‘Arsy yang tinggi, memiliki keadaan dan pengaturan-Nya terhadap alam semesta. Hal ini berbeda dengan penguasa makhluk seperti manusia yang duduk di kursi. Mereka tidak mengetahui dan tidak mengatur secara rinci apa yang dikuasai oleh pemilik kursi yang lebih rendah menurut Quraish Shihab, inilah yang dimaksud dengan Allah bersemayam di atas ‘Arsy dia adalah pencipta sekaligus pengatur segala sesuatu.*[[69]](#footnote-69)

Dalam tafsir al-Misbah ini, metode yang digunakan oleh Quraish Shihab mirip dengan metode yang dipakai oleh Buya Hamka, yaitu metode tahlili (analitik). Metode ini merupakan suatu bentuk karya tafsir yang berusaha mengungkap kandungan al-Qur’an. Selanjutnya, tafsir ini memberikan penjelasan tentang kosa kata, makna keseluruhan ayat, hubungan antar ayat, asbabun nuzul, dan berbagai hal lain yang dianggap dapat membantu pemahaman terhadap al-Qur’an.[[70]](#footnote-70)

1. **Kelebihan dan kekurangan tafsir al-Misbah**

Kelebihannya yaitu: *Pertama,* tafsir ini sangat kontekstual dengan kondisi di Indonesia, banyak merespon isu-isu aktual yang terjadi di dunia Islam baik di Indonesia maupun internasional. *Kedua,* tafsir al-Misbah memiliki beragam referensi dari berbagai latar belakang yang disajikan dengan cara yang mudah dipahami oleh semua pembaca. *Ketiga,* tafsir ini menonjolkan hubungan antara surah, ayat, serta keterkaitan antara akhir suatu ayat dan awal surah lainnya. Ini menjadi bantahan terhadap klaim yang tidak berdasar dari beberapa orientalis, seperti W. Montgomey watt yang berpendapat bahwa al-Qur’an tidak memiliki kesinambungan antara ayat-ayatnya.[[71]](#footnote-71)

Adapun kekurangan tafsir al-Misbah yaitu: *Pertama,* dalam berbagai riwayat dan kisah yang disampaikan oleh Quraish Shihab, sering kali tidak dicantumkan perawinya. Ini menyulitkan pembaca terutama para peneliti utnuk merujuk dan mengutip kisah-kisah tersebut. *Kedua,* beberapa penafsirannya yang berbeda dari pandangan mayoritas mufasir ketidakwajiban berhijab membuatnya dianggap liberal. *Ketiga,* penjelasan Quraish Shihab dalam al-Misbah tidak dilengkapi dengan catatan kaki, sehingga kesan yang muncul adalah bahwa semua tafsirnya adalah pendapat pribadi. Ini dapat memunculkan anggapan bahwa tafsir al-Misbah kurang bersifat ilmiah.[[72]](#footnote-72)

1. Maria Kibtiyah, *Emosi Dalam Perspektif Al-Qur’an*, 2023,1. [↑](#footnote-ref-1)
2. Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2005).184 [↑](#footnote-ref-2)
3. Mufsir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Depok: Gema Insani, 2005), 188-189. [↑](#footnote-ref-3)
4. Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2005).),185-186 [↑](#footnote-ref-4)
5. Muchlis Muhammad Hanafi, *Al-Qur’an, Lajnah Pentashihan Mushaf* (Jakarta: Kementrian Agama RI, 2019),89. [↑](#footnote-ref-5)
6. Abdul Aziz Zainal dkk Muttaqin, “Nilai-Nilai Pendidikan Sosial Dalam Al-Qur’an Surah Ali-Imran Ayat 134,” *Bestari*, 2020, 53–54. [↑](#footnote-ref-6)
7. Quraish shihab, *Tafsir al-mishbah pesan, kesan dan keserasian al-qur’an* (Jakarta: lentera, 2002), 220-221 [↑](#footnote-ref-7)
8. Sayyid Muhammad Az-za’balawii, *Pendidikan Remaja Antara Islam Dan Ilmu Jiwa* (Depok: Gema Insani, 2007),298. [↑](#footnote-ref-8)
9. <http://repository.iainkudus.ac.id/9524/5/5.%20BAB%20II.pdf> diakses pada 31 May 2024 pukul 22.22 WITA [↑](#footnote-ref-9)
10. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (Tanggerang: Lentera Hati, 2021), 8-9. [↑](#footnote-ref-10)
11. Syaeful Rokim, “Mengenal Metode Tafsir Tahlili,” *Al-Tadabbur:Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tasir* Vol 2 No. (2017): 43. [↑](#footnote-ref-11)
12. Maria Kibtiyah, *Emosi Dalam Perspektif al-Qur’an* (Jakarta: Universitas PTIQ, 2023). [↑](#footnote-ref-12)
13. Milya Sari, “Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA, Penelitian Kepustakaan (Library Research),” *Natural Science*, 2020, 44. [↑](#footnote-ref-13)
14. Miza Nina Adline and Others, “Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka,” *Jurnal Pendidikan*, 2022, 975. [↑](#footnote-ref-14)
15. Jeffery S. Nevid, *Psychology; Concept and Applications* (Houghton Mifflin Company, 2009). 571 [↑](#footnote-ref-15)
16. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994).201 [↑](#footnote-ref-16)
17. Angus Stevensos, *Oxford English Dictionary* (Oxford University Press, 2010). 574 [↑](#footnote-ref-17)
18. Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses PendidikNo Title* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011). 80 [↑](#footnote-ref-18)
19. Chaplin J.P, *Kamus Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009). 165 [↑](#footnote-ref-19)
20. Fadhilla Ysri & Sri Rahma Dewi, “Kecerdasan Emosi Pada Remaja,” *Jurnal Pendidikan* 2 (2023): 69. [↑](#footnote-ref-20)
21. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 100 [↑](#footnote-ref-21)
22. Fadhilla Ysri & Sri Rahma Dewi, “Kecerdasan Emosi Pada Remaja.” 69 [↑](#footnote-ref-22)
23. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 114 [↑](#footnote-ref-23)
24. Salman Rusydie Anwar, *Jangan Marah, Bagimu Surga Seni Mengelola Emosi Secara Islami* (Jawa Tengah: Caesar Media Pustaka, n.d.).15 [↑](#footnote-ref-24)
25. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 120 [↑](#footnote-ref-25)
26. Sisrazeni, “Emosi Cinta Siswa: Studi Di Smpn Se Tanah Datar,” 2016, 397, https://web.archive.org/web/20180413204435id\_/http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/viewFile/660/650. [↑](#footnote-ref-26)
27. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 140 [↑](#footnote-ref-27)
28. Wahyudi Akbar Khairullah, “Mengenal Lbih Dekat Tentang Emosi Bahagia Dan Emosi Takut,” n.d., https://piaud.fitk.uin-malang.ac.id/mengenal-lebih-dekat-tentang-emosi-bahagia-dan-emosi-malu/. [↑](#footnote-ref-28)
29. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 153 [↑](#footnote-ref-29)
30. Anniasa Rosanna Basae, “Memahami Dan Mengelelo Emosi Sedih,” 2013, https://piaud.fitk.uin-malang.ac.id/memahami-dan-mengelola-emosi-sedih/. [↑](#footnote-ref-30)
31. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 158 [↑](#footnote-ref-31)
32. Fadhilla Yusri2 Sri Rahma Dewi1, “Kecerdasan Emosi Pada Remaja,” 2023, 69. [↑](#footnote-ref-32)
33. SURYANI HARDJO, *KEMAMPUAN MENGENDALIKAN EMOSI NEGATIF DENGAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH* (FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA, 2004). 34 [↑](#footnote-ref-33)
34. nurul Fatimatus Sholehah, *Gambaran Perasaan Dan Emosi Tokoh Marji Dalam Film Persepolis* (Universitas Brawijaya, 2018). 14 [↑](#footnote-ref-34)
35. Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur’an*, 2005. 148 [↑](#footnote-ref-35)
36. Rini Susanti, “Perkembangan Emosi Manusia,” 2004, 1. [↑](#footnote-ref-36)
37. Abu Ahmadi Umar M, *Psikologi Umum*, n.d. [↑](#footnote-ref-37)
38. Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003). 56 [↑](#footnote-ref-38)
39. dkk, Wayan Candra, “Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa,” n.d., 96. [↑](#footnote-ref-39)
40. Salman Rusydie Anwar, *Jangan Marah Bagimu Surga Seni Mengelolah Emosi Secara Islami* (Jawa Tengah: Caesar Media Pustaka). 74 [↑](#footnote-ref-40)
41. Ashana Nada, *Self - Control Emotion Mastery, Rahasia Mengendalikan Perasaan Negatif & Amarah Yang Meledak* (Jawa Tengah: Caesar Media Pustaka, n.d.). 86-91 [↑](#footnote-ref-41)
42. Rovi Husnaini, “Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi,” 2019, 83. [↑](#footnote-ref-42)
43. Taty Fauzi dan Syska Purnama Sar, “Kemampuan Untuk Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling,” *Universitas PGRI Palembang*, n.d. [↑](#footnote-ref-43)
44. “Cara Mengendalikan Emosi - M. Quraish Shihab” (Panrita ID, 2021), https://youtu.be/Xt9o-GBkISY. (Diakses pada tgl 13 oktober 2023, 23.13) [↑](#footnote-ref-44)
45. samsurrohman, “Pengantar Ilmu Tafsir” (Jakarta: Amzah, 2014), 120. [↑](#footnote-ref-45)
46. Musa’id al-Tayyar, “Su’al an Al-Tafsir Al-Tahlili,”, 335. [↑](#footnote-ref-46)
47. M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir* (tangerang: Lentera Hati, 2013). 378 [↑](#footnote-ref-47)
48. Rosalinda, “Tafsir Tahlili: Sebuah Metode Penafsiran Al-Qur’an,” *Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi Rosalinda2205@yahoo.Co.Id*, n.d., 188–89. [↑](#footnote-ref-48)
49. samsurrohman, “Pengantar Ilmu Tafsir.” (Jakarta: Amzah, 2014), 120-121 [↑](#footnote-ref-49)
50. Suprapno, Zuhri, and Wardutun Nadhiro, *Tafsir Ayat Tarbawi (Kajian Ayat-Ayat Pendidikan)* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021). 30-31. [↑](#footnote-ref-50)
51. muh Sakti Garwan, *3 Terminologi Pemimpin Menurut M. Quraish Shihab* (Ternate: @Guepedia.com, 2018).55 [↑](#footnote-ref-51)
52. Mauluddin Anwar dkk, *Cahaya, Cinta Dan Canda* (Tanggerang: Lentera Hati, 2015).XXII [↑](#footnote-ref-52)
53. Siti Maryam, *Konsep Syukur Dalam Al-Qur’an (Studi Komparasi Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Misbah)* (Tulungagung: IAIN Tulungagung, 2018). [↑](#footnote-ref-53)
54. M Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 2007). [↑](#footnote-ref-54)
55. M Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 2007). [↑](#footnote-ref-55)
56. M Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an,* (Bandung: Mizan, 1992). 7 [↑](#footnote-ref-56)
57. Saiful Amir Ghofur, *Profil Para Mufassir Al-Qur’an* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008). [↑](#footnote-ref-57)
58. M Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 1992). 6 [↑](#footnote-ref-58)
59. M Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat* (Bandung: Mizan, 2007). 17-19 [↑](#footnote-ref-59)
60. M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2005). XI [↑](#footnote-ref-60)
61. M Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Maudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2005). IX-X [↑](#footnote-ref-61)
62. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Qur’an Al-Karim: Tafsir Atas Surat-Surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu* (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997). Iv-vI [↑](#footnote-ref-62)
63. M Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama Al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 2007). 9-13 [↑](#footnote-ref-63)
64. M Quraish Shihab, *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur’an Dan Dinamika Kehidupan Masyarakat* (Jakarta: Lentera Hati, 2006). IX-XI [↑](#footnote-ref-64)
65. M Quraish Shihab, *Lentera Al-Qur’an: Kisah Dan Hikmah Kehidupan* (Bandung: Mizan, 2008). 10 [↑](#footnote-ref-65)
66. Muhammad Alwi HS dkk, “Gerakan Membumikan Tafsir Al-Qur’an Di Indonesia: Studi M. Quraish Shihab Atas Tafsir Al-Misbah” 5 (2020): 96, http://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/tibyan. [↑](#footnote-ref-66)
67. Nur Afrizal, *Tafsir Al-Misbah Dalam Sorotan, Kritik Terhadap M. Quraish Shihab* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018). 5 [↑](#footnote-ref-67)
68. Narsuddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur’an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005).19-24 [↑](#footnote-ref-68)
69. M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Jakarta: Lentera, 2002). 116-117 [↑](#footnote-ref-69)
70. Narsuddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur’an*, n.d. [↑](#footnote-ref-70)
71. Lufaefi, “Tafsir Al-Misbah: Tekstualitas, Rasionalitas Dan Lokalitas Tafsir Nusantara,” 2019, 39. [↑](#footnote-ref-71)
72. Lufaefi.39 [↑](#footnote-ref-72)