



## Pengelolaan Rasa Takut melalui Kisah Nabi Musa dalam Al-Qur'an

Aisyah Safa Maura<sup>1\*</sup>, Lukman Nol Hakim<sup>2</sup>, Muhammad Suaidi Yusuf<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir STIU Wadi Mubarak Bogor, Indonesia

<sup>2-3</sup> Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir STIU Wadi Mubarak Bogor, Indonesia

\*lukmanolhakim@stiuwm.ac.id

### Abstrak

Kegagalan atau ketidakmampuan seseorang dalam memajemen emosinya akan berakibat fatal pada kesehatan mentalnya. Pada kasus emosi takut, ketidakmampuan seseorang dalam memajemen emosinya akan mengakibatkan gangguan mental berupa gangguan kecemasan serta fobia. Al-Qur'an menawarkan solusi permasalahan ini. Maka dari itu, penelitian ini diangkat untuk mengetahui bagaimana manajemen emosi takut yang Allah ajarkan melalui Al-Qur'an, terkhususnya menurut perspektif ayat-ayat kisah Nabi Musa. Penelitian dilakukan dengan pendekatan ilmu tafsir dan ilmu psikologi serta menggunakan metode penelitian kualitatif dengan kajian studi kepustakaan (library research). Perbedaan kajian ini dengan kajian terdahulu adalah pembahasan mengenai manajemen emosi takut serta menggunakan ayat-ayat emosi takut pada kisah Nabi Musa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan analisis isi (content analysis) yang sifatnya deskriptif analisis. Setelah itu, kajian menggunakan tiga model manajemen emosi oleh M. Darwis Hude, yaitu model pengalihan (displacement), model penyesuaian kognisi (cognitive adjustment), dan model coping. Setelah dilakukan penelitian, dihasilkan kesimpulan bahwa model manajemen emosi takut yang dicontohkan oleh Nabi Musa dalam Al-Qur'an setidaknya ada dua jenis, yaitu berupa model manajemen emosi pengalihan (displacement) yang dilakukan dengan bentuk berdoa dan model manajemen emosi penyesuaian kognitif (cognitive adjustment) yang dilakukan dalam bentuk prasangka baik (husnu dzann).

**Kata kunci :** Al-Qur'an; samā'; samāwāt.

### Abstract

*A person's failure or inability to manage their emotions can have fatal consequences for their mental health. In the case of fear, the inability to manage their emotions can lead to mental disorders such as anxiety and phobias. The Quran offers a solution to this problem. Therefore, this study aims to determine how God teaches us to manage the emotion of fear through the Quran, specifically from the perspective of the verses in the story of the Prophet Moses. The research was conducted using an exegetical and psychological approach, using qualitative research methods with a library study. The difference between this study and previous studies is the discussion of the management of the emotion of fear and the use of verses related to the emotion of fear in the story of the Prophet Moses. This study employed descriptive content analysis as a data analysis technique. The study then utilized three models of emotion management by M. Darwis Hude: the displacement model, the cognitive adjustment model, and the coping model. After conducting research, it was concluded that the model for managing fear emotions exemplified by the Prophet Moses in the Quran consists of at*

*Pengelolaan Rasa Takut melalui Kisah Nabi Musa dalam Al-Qur'an*

*least two types: a displacement model, which is carried out through prayer, and a cognitive adjustment model, which is carried out through positive assumptions (husnu dzann).*

**Keywords:** *Quran; samā'; samāwāt.*

## Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dengan sebaik-baik bentuk dan indah-indah rupa.<sup>1</sup> Ilmu pengetahuan bahkan tak habis-habisnya menemukan hal-hal yang baru dalam meneliti tentang manusia.<sup>2</sup> Hal ini selaras dengan firman-Nya dalam surat At-Tiin ayat 4.

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang begitu kompleks.<sup>3</sup> Semua hal mengenai manusia selalu menarik untuk digali lebih dalam.<sup>4</sup> Salah satu hal yang tidak bisa lepas dari manusia adalah emosi, suatu aspek penting ilmiah yang sudah ada bahkan sejak seorang manusia dilahirkan.<sup>5</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, ketakutan, maupun kecintaan.<sup>6</sup>

Hal-hal yang berkaitan dengan emosi sangat erat hubungannya dengan ilmu psikologi, sebuah cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai tingkah laku manusia serta hubungannya dengan lingkungan sekitarnya.<sup>7</sup> Dalam kalangan para ahli psikologi sendiri, arti kata emosi sendiri sebenarnya masih menjadi hal yang berbeda-beda definisinya.<sup>8</sup> Menurut Daniel Goleman, ia mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan

biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>9</sup> Sedangkan menurut Darwis Hude, emosi didefinisikan sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu.<sup>10</sup>

Ada enam macam emosi dasar (*primary emotion*) yang disepakati oleh mayoritas ahli psikologi. Enam emosi tersebut yaitu bahagia, marah, takut, sedih, takjub, dan jijik. Sedangkan emosi-emosi lain selain ini, dianggap sebagai hasil campuran dari enam emosi tersebut.<sup>11</sup>

---

<sup>1</sup> Wahbah bin Musthafa Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* (Jakarta: Gema Insani, 2018), jil. 15, hlm. 587.

<sup>2</sup> Abdul Ghofur, "Tasawuf Al-Ghazali: Landasan Psikologi Pendidikan Islam," *JURNAL ISLAM NUSANTARA* 2, no. 1 (2 Juni 2018): 1, <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.74>.

<sup>3</sup> Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)" (Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021).

<sup>4</sup> Ghofur, "TASAWUF AL-GHAZALI."

<sup>5</sup> Rena Latifa, *Psikologi Emosi* (Jakarta: Rajawali Press, 2018), hlm. 1.

<sup>6</sup> "emosi," KBBI Daring, 2016, <https://kbbi.web.id/emosi>.

<sup>7</sup> UPT. BK UMM, ed., "Tentang Psikologi," diakses 5 Januari 2023, <https://konseling.umm.ac.id/files/file/TENTANG%20PSIKOLOGI.pdf>.

<sup>8</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, vol. 2 (Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 1996), hlm. 409.

<sup>9</sup> Goleman, *Emotional Intelligence*, 2:hlm. 409.

<sup>10</sup> M. Darwis Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hlm. 18.

<sup>11</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 293.

Dalam hal interaksi manusia dengan sesama, emosi merupakan sesuatu yang pasti terlibat di dalamnya karena tidak mungkin seseorang berinteraksi tanpa emosi.<sup>12</sup> Interaksi sosial barangkali akan memunculkan tidak hanya jenis emosi yang positif seperti bahagia cinta, kagum, dan sebagainya. Namun juga akan memunculkan jenis emosi negatif seperti marah, sedih, juga takut.<sup>13</sup> Emosi negatif yang memuncak dapat mengakibatkan ketegangan juga menyebabkan keadaan hormonal yang tidak seimbang, serta keadaan psikis yang menegang.<sup>14</sup> Maka dari itu, kemampuan mengendalikan emosi merupakan suatu kemampuan yang penting untuk dimiliki setiap individu.

Manajemen emosi bukanlah usaha untuk menghilangkan emosi secara keseluruhan karena hal itu tentu tidak mungkin dilakukan. Namun, manajemen emosi adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan seseorang untuk mereduksi ketegangan yang muncul karena emosi yang memuncak.<sup>15</sup> Individu yang memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik adalah seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) yang tinggi.<sup>16</sup> Keadaan emosional yang tidak terkontrol akan memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan fisik serta kualitas hidup seseorang. Ketika seseorang tidak memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan emosinya, ada beberapa kerugian yang akan dialaminya, yaitu; mudah menyakiti dirinya sendiri maupun orang lain secara fisik maupun emosional, ia juga akan cenderung dijauhi oleh masyarakat, rentan terkena depresi serta merasa kesepian, serta cenderung memutuskan sesuatu dengan buruk.<sup>17</sup>

Takut, merupakan emosi yang normal yang diperlukan bagi manusia sebagai mekanisme perlindungan bagi dirinya. Namun, takut akan menjadi tidak wajar jika sudah keluar dari batas biasa, berulang kali, dan terjadi dalam segala keadaan.<sup>18</sup> Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi takutnya akan menyebabkan beberapa gangguan kesehatan mental dan diantara gangguan yang paling sering terjadi berupa gangguan kecemasan (*anxiety*).<sup>19</sup> Berdasarkan hasil riset tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia, 88% remaja dalam rentang usia 16-24 tahun menyatakan bahwa mereka pernah mengalami gejala depresi serta sebanyak 95,4% mengaku pernah mengalami gejala kecemasan (*anxiety*). Menurut sumber yang sama, dikatakan bahwa sebanyak 96,4% remaja mengatakan tidak terlalu memahami cara mengatasi gangguan kesehatan mental yang mereka alami. Beberapa cara menyelesaikan masalah yang biasa mereka lakukan adalah dengan bercerita ke

---

<sup>12</sup> "Tentang Psikologi."

<sup>13</sup> Rena Latifa, *Psikologi Emosi* (Jakarta: Rajawali Press, 2018), hlm. 13.

<sup>14</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 256.

<sup>15</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 256.

<sup>16</sup> Latifa, *Psikologi Emosi*, hlm. 93.

<sup>17</sup> Ms. Nidhi Gupta, "Management of Emotions : A Concept for Coping With Emotions," *International Research Journal of Management Science & Technology* 6, no. 10 (2015).

<sup>18</sup> Latifa, *Psikologi Emosi*, hlm. 18.

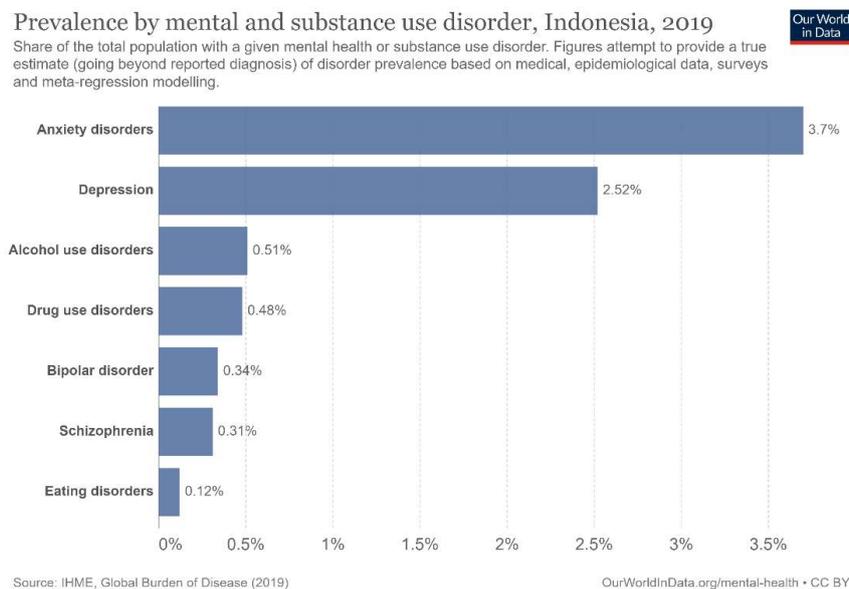
<sup>19</sup> NHS Fife Department of Psychology. "Emotion Regulation: Managing Emotions" Juni 2016, [https://www.moodcafe.co.uk/media/15343/ER\\_handout\\_Final\\_16\\_June\\_2016%20pdf.pdf](https://www.moodcafe.co.uk/media/15343/ER_handout_Final_16_June_2016%20pdf.pdf).

teman, menghindari masalah yang dihadapi, atau mencari informasi tentang penyelesaian masalah tersebut melalui internet. Namun, sebagian juga berakhir dengan menyakiti diri sendiri atau bahkan merasa putus asa serta ingin mengakhiri hidup.<sup>20</sup>

Mendukung penelitian ini, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* juga melaporkan bahwa 5,5% remaja di Indonesia terdiagnosis mengalami gangguan mental. Angka tersebut setara dengan kurang lebih 2,45 juta remaja di seluruh Indonesia dan gangguan mental yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) yang mencapai angka 3,7%. Menurut data ini, banyak faktor yang dapat menimbulkan gangguan kecemasan, mulai dari keluarga, lingkungan sekitar, sistem saraf, genetik, serta kegagalan seseorang dalam manajemen emosinya.<sup>21</sup>

Tidak hanya terjadi pada remaja, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menampilkan data bahwa 9,7% penduduk Indonesia dengan rentang usia 15-75 tahun mengalami gangguan mental emosional. Temuan ini dihasilkan dari responden berbagai kelompok umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, serta tempat tinggal.<sup>22</sup>

Menguatkan studi-studi yang sudah dipaparkan diatas, berikut adalah data prevalensi dan jumlah orang dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) di Indonesia yang diunggah oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease* pada tahun 2019.

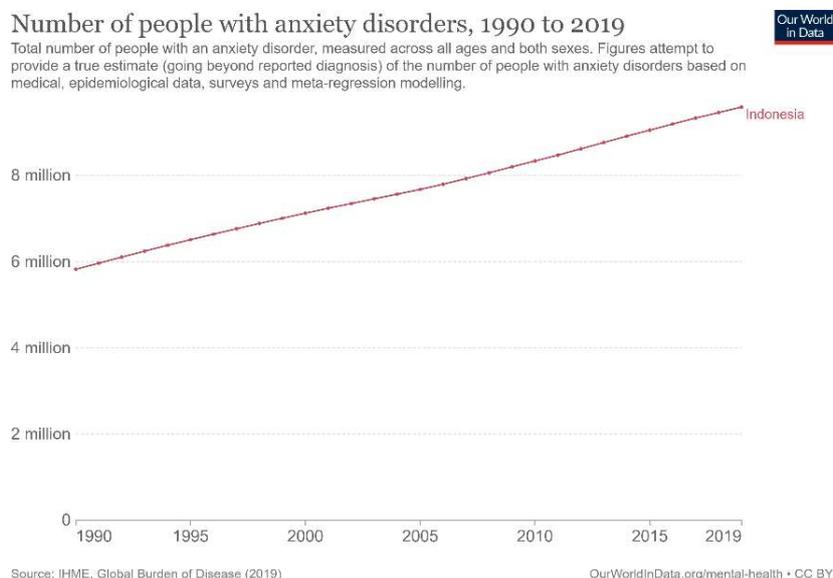


<sup>20</sup> Fransiska Kaligis dkk., “Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 8 (Januari 2021).

<sup>21</sup> Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan John Hopkins Bloomberg School of Public Health, “Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report” (Yogyakarta, 2022), [https://drive.google.com/file/d/19bVVGEEQQvjjqQN5041LNarRJOmuamrO4/view?usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/19bVVGEEQQvjjqQN5041LNarRJOmuamrO4/view?usp=embed_facebook).

<sup>22</sup> Kementerian Kesehatan RI. “Laporan Nasional Riskesdas 2018”, <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1./Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>.

## Gambar 1. Prevalensi Gangguan Mental dan Penyalahgunaan Obat-obatan di Indonesia Tahun 2019<sup>23</sup>



Gambar 2. Jumlah Orang dengan Gangguan Kecemasan di Indonesia<sup>24</sup>

Pada gambar 1, persentase gangguan mental tertinggi adalah *anxiety disorder* dengan angka 3,7%, melampaui persentase depresi, *bipolar disorder*, *schizophrenia*, dan *eating disorder*. Lalu pada gambar 2, jumlah orang dengan penyakit mental gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) mengalami peningkatan setiap 5 tahun sekali. Pada tahun 2019, tercatat orang yang mengalami gangguan kecemasan di Indonesia berjumlah 9,59 juta jiwa.

Sudah banyak studi yang membuktikan bahwa banyak penyakit fisik yang juga disebabkan oleh emosi yang tidak stabil. Beberapa penyakit tersebut seperti gangguan tidur, masalah pencernaan, sampai penyakit jantung.<sup>25</sup> Maka dari itu, kemampuan seseorang dalam manajemen emosi tentunya sangat dibutuhkan demi menghindari akibat-akibat negatif dari emosi tersebut serta demi kehidupan yang lebih baik dengan emosi dan perilaku yang terkontrol dengan baik.<sup>26</sup>

Sebagaimana yang Allah *subhanahu wa ta'ala* firman dalam surat An-Nisa ayat 105. Al-Qur'an disebut *dustur* atau konstitusi untuk kehidupan umat manusia secara umum dan

<sup>23</sup> "Prevalence by mental and substance use disorder," Our World in Data, diakses 14 Maret 2023, <https://ourworldindata.org/grapher/prevalence-by-mental-and-substance-use-disorder>.

<sup>24</sup> "Number of people with anxiety disorders," Our World in Data, diakses 14 Maret 2023, <https://ourworldindata.org/grapher/number-with-anxiety-disorders-country>.

<sup>25</sup> Shahla Ali Ahmed, "The Impact of Anxiety, Depression and Stress on Emotional Stability among The University Students" (Tesis, Nikosia, Near East University, 2019).

<sup>26</sup> Che Haslina Abdullah dkk., "Emotional Management Skill at Work Place: A Study at Government Department in Seberang Perai Tengah," *International Journal of Social Science and Humanity* 3, no.4 (Juli 2013): hlm. 365–368.

untuk kaum muslimin secara khusus.<sup>27</sup> Dengan fungsi ini tentunya Al-Qur'an memiliki solusi serta peran dalam memberikan penyelesaian terhadap permasalahan ini.

Al-Qur'an sebagai *hudān līn nās* (petunjuk bagi manusia) sudah memberikan panduan agar manusia dapat mengendalikan emosinya serta menghilangkan efek yang bersifat destruktif dari emosi yang memuncak tadi.<sup>28</sup> Sesuai dengan apa yang difirmankan Allah *subhanu wa ta'ala* dalam surat Al-Baqarah ayat 185.

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa tujuan dari diturunkannya Al-Qur'an adalah agar menjadi *huda* yang maknanya petunjuk dari kesesatan, yang didalamnya dijelaskan dengan ayat-ayat yang jelas yang tidak mengandung kesamaran, menunjukkan kepada hukum-hukum yang benar, serta sebagai pembeda antara kebenaran dan kebatilan.<sup>29</sup>

As-Sa'diy menafsirkan ayat ini dengan mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah sebuah kitab yang universal. Dibahas di dalamnya segala hal mengenai aturan-aturan duniawi dan ukhrawi yang berlaku bagi seluruh umat, baik dari golongan jin dan manusia. Padanya terkandung peringatan meliputi *targhib* (anjuran) dan *tarhib* (ancaman) yang berlaku hingga hari kiamat bagi orang-orang yang Al-Qur'an sampai kepadanya.<sup>30</sup> Kesimpulannya, solusi terkait manajemen emosi melalui sudut pandang dan teladan Al-Qur'an pasti terdapat dalam Al-Qur'an dan sudah seharusnya seorang muslim mengetahui hal ini.

Al-Qur'an mengandung banyak sekali kisah yang menceritakan tentang kehidupan para Nabi *'alaihissalam* dan orang-orang saleh terdahulu yang diuji dengan berbagai ujian, termasuk diantaranya berupa ujian ketakutan. Ada kisah Nabi Zakaria *'alaihissalam* yang merasakan ketakutan dan kekhawatiran karena tak kunjung memiliki buah hati sementara usianya semakin senja.<sup>31</sup> Begitu pula dengan kisah kaum Muhajirin yang merasakan ketakutan terhadap penduduk kafir Mekah yang selalu memusuhi dan menyiksa mereka karena mereka beriman kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dan rasul-Nya sedang jumlah mereka sedikit.<sup>32</sup> Kisah Nabi Musa *'alaihissalam* juga merupakan salah satu kisah yang mengandung pembelajaran tentang emosi takut. Ketakutan Nabi Musa *'alaihissalam* digambarkan ketika beliau berhadapan dengan Fir'aun, seorang raja di Mesir pada zaman tersebut yang menganggap dirinya Tuhan. Nabi Musa *'alaihissalam* diperintahkan Allah untuk mendakwahi Fir'aun agar kembali kepada tauhid dan menyembah Allah semata. Sementara Nabi Musa *'alaihissalam* merasa takut mereka akan membunuhnya kemudian penyebaran risalah akan hilang.<sup>33</sup>

<sup>27</sup> Wahbah bin Musthafa Az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir fi Al-'Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj*, Cet. II (Damaskus: Dar Al-Fikr Al-Mu'asir, 1418), jil. 1, hlm. 13.

<sup>28</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 256.

<sup>29</sup> Wahbah bin Musthafa Az-Zuhaili, *At-Tafsir Al-Munir fi Al-'Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj*, Cet. II (Damaskus: Dar Al-Fikr Al-Mu'asir, 1418), jil. 1, hlm. 378.

<sup>30</sup> 'Abdurrahman bin Nashir As-Sa'diy, *Tafsir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalam Al-Manan*, (Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 2000), hlm. 252.

<sup>31</sup> Sebagaimana doa Nabi Zakaria yang diabadikan dalam surat Maryam ayat 5-6.

<sup>32</sup> Kisah ini dimuat dalam surat Al-Anfal ayat 26.

<sup>33</sup> Wahbah bin Musthafa Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir* (Jakarta: Gema Insani, 2018), jil. 10, hlm. 137.

Kisah Nabi Musa *'alaihissalam* merupakan kisah yang paling sering diulang didalam Al-Qur'an, yakni disebutkan dalam 34 surat yang berbeda. Nama Nabi Musa *'alaihissalam* sendiri disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 136 kali.<sup>34</sup> Sementara ayat-ayat yang mengungkapkan emosi takut yang dirasakan oleh Nabi Musa *'alaihissalam* hanya terdapat dalam beberapa surat, seperti yang ada dalam surat Asy-Syu'ara ayat 12 dan surat Al-Qasas ayat 21. Kepiawaian Nabi Musa *'alaihissalam* dalam memimpin serta manajemen emosinya juga tergambar pada surat Asy-Syu'ara ayat 61-62. Saat itu kaumnya merasakan ketakutan yang dahsyat ketika berada dalam kejaran Fir'aun dan bala tentaranya. Nabi Musa *'alaihissalam* menenangkan mereka seraya bertawakkal sepenuhnya kepada Allah dan yakin bahwa Allah akan menolong mereka.

Sudah banyak teori dalam ilmu psikologi mengenai manajemen emosi. Namun, penelitian-penelitian tersebut masih lebih didominasi oleh para peneliti Barat. Salah satu tokoh yang sering dikaitkan dengan pembahasan manajemen emosi adalah Daniel Goleman dengan bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence : Why Can It Matter More Than IQ* yang selalu menjadikan rujukan utama tulisan yang menelaah soal kecerdasan emosional. Sementara pembahasan mengenai manajemen emosi dan mengaitkannya dengan nilai-nilai Qur'ani terbilang masih sangat sedikit. Oleh karena itu, studi terkait hal ini penulis rasa masih harus terus dikembangkan. Salah satu penelitian yang menggagas teori manajemen emosi menggunakan perspektif Al-Qur'an yaitu penelitian yang dilakukan oleh M. Darwis Hude dalam bukunya *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Teori ini menyebutkan bahwa ada empat cara dalam manajemen atau mengendalikan emosi yang selaras dengan nilai Al-Qur'an. Empat cara tersebut adalah *displacement*, *cognitive adjustment*, *coping*, dan cara-cara lain seperti *regresi*, *represi*, dan *relaksasi*.

Model yang pertama adalah *displacement* atau pengalihan, dimaksud yaitu mengalihkan emosi kepada hal lain, seperti mengingat Allah (*dzikrullah*). Model yang kedua yaitu *cognitive adjustment* atau penyesuaian kognisi, contohnya seperti berprasangka baik kepada Allah (*husnu azh-zhann*). Model yang ketiga adalah *coping*, yakni menguasai emosi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Contoh dari model ketiga misalnya bersabar dan bersyukur. Model yang keempat adalah model lain selain tiga model yang disebutkan di atas, seperti regresi atau bentuk pertahanan diri dengan mundur dari realitas untuk menyelesaikan masalah.<sup>35</sup> Teori inilah yang nantinya akan membantu penulis dalam proses analisis.

### **Metode Penelitian**

Abdul Mustaqim dalam bukunya *Metodologi Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* menyebutkan model-model penelitian tafsir. Salah satunya adalah model penelitian tematik atau *ad-dirāsah al-mauḍū'iyah*. Model penelitian inilah yang akan digunakan oleh penulis

---

<sup>34</sup> Gadīr Miqdād, "Kam Marrah Żukira Sayyidinā Mūsā fi Al-Qur'ān Al-karīm," *Mauqi' Al-Marja'*, 11 April 2022, <https://almrj3.com/how-many-times-was-moses-mentioned-in-the-holy-quran/>.

<sup>35</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 256.

dalam penelitian ini. Dalam model penelitian tematik, peneliti mengidentifikasi topik tertentu kemudian mengumpulkan ayat-ayat yang berhubungan dengan topik tersebut.<sup>36</sup> Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik dokumentasi karena penelitian yang penulis lakukan merupakan penelitian yang bersifat pustaka. Teknik analisis data yang penulis gunakan adalah analisis kualitatif dengan metode deskriptif-analisis. Metode yang dimaksud adalah dengan mengumpulkan data kemudian menguraikannya, menganalisis, lalu kemudian disimpulkan.

## Kerangka Teori

### A. Definisi Emosi Takut

Emosi merupakan suatu aspek penting ilmiah yang sudah ada sejak seorang manusia dilahirkan.<sup>37</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), emosi adalah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, ketakutan, maupun kecintaan.<sup>38</sup>

Hal-hal yang berkaitan dengan emosi sangat erat hubungannya dengan ilmu psikologi, sebuah cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari mengenai tingkah laku manusia serta hubungannya dengan lingkungan sekitarnya.<sup>39</sup> Dalam kalangan para ahli psikologi sendiri, arti kata emosi sendiri sebenarnya masih menjadi hal yang berbeda-beda definisinya.<sup>40</sup> Menurut Daniel Goleman, ia mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>41</sup> Sedangkan menurut Darwis Hude, emosi didefinisikan sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu.<sup>42</sup>

Ada enam macam emosi dasar (*primary emotion*) yang disepakati oleh mayoritas ahli psikologi. Enam emosi tersebut yaitu bahagia, marah, takut, sedih, takjub, dan jijik. Sedangkan emosi-emosi lain selain ini, dianggap sebagai hasil campuran dari enam emosi tersebut.<sup>43</sup>

Takut secara bahasa dapat diartikan sebagai perasaan gentar (ngeri) ketika menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana dalam konteks duniawi. Sedangkan dalam konteks ukhrawi, takut dapat dimaknai sebagai takwa.<sup>44</sup> Menurut Oxford Learner's Dictionaries, takut (fear) berarti perasaan buruk yang dirasakan seseorang saat berada dalam

<sup>36</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2021), hlm. 17.

<sup>37</sup> Latifa, *Psikologi Emosi*, hlm. 1.

<sup>38</sup> "emosi."

<sup>39</sup> "Tentang Psikologi."

<sup>40</sup> Goleman, *Emotional Intelligence*, 2:hlm. 409.

<sup>41</sup> Goleman, *Emotional Intelligence*, 2:hlm. 409.

<sup>42</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 18.

<sup>43</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 293.

<sup>44</sup> "takut," KBBI Daring, 2016, <https://kbbi.web.id/takut>.

bahaya atau saat ada hal tertentu yang menakutkan. Takut juga diartikan sebagai perasaan khawatir tentang keselamatan seseorang atau tentang sesuatu yang buruk yang mungkin terjadi.<sup>45</sup>

Dalam bahasa Arab, takut diungkapkan menggunakan beberapa term, diantaranya adalah *al-khauf*. Dalam kitab *Nadhratun Na'im*, *al-khauf* secara bahasa terdiri atas huruf *kha, wa, fa* yang berarti rasa panik, takut.<sup>46</sup> Sedangkan secara istilah, menurut Ar-Raghib Al-Asfahani *al-khauf* berarti bayangan akan terjadinya sesuatu yang tidak disukai berdasarkan tanda-tanda yang masih berupa dugaan maupun sudah pasti. Lawannya adalah *al-amn* (perasaan aman). *Al-khauf* dapat digunakan dalam konteks duniawi dan ukhrawi.<sup>47</sup> Sementara menurut Al-Jurjaaniy arti *al-khauf* adalah kekhawatiran akan terjadinya sesuatu yang dibenci atau hilangnya sesuatu yang dicintainya.<sup>48</sup>

## **B. Manajemen Emosi**

Manajemen emosi merupakan gabungan dari dua kata, yaitu manajemen dan emosi. Menurut KBBI, manajemen adalah penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran. Sedangkan emosi merupakan keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis dalam bentuk kegembiraan, kesedihan, ketakutan, maupun kecintaan.<sup>49</sup>

Manajemen emosi juga dapat diartikan sebagai regulasi emosi.<sup>50</sup> Regulasi secara bahasa berarti pengaturan.<sup>51</sup> Jadi, bisa diambil kesimpulan bahwa manajemen emosi merupakan langkah-langkah yang dapat dilakukan seseorang dalam mengatur reaksi psikologis maupun fisiologisnya saat dihadapkan dengan situasi tertentu untuk menghindari

Model manajemen emosi yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah teori manajemen emosi yang dikemukakan oleh M. Darwis Hude dalam bukunya *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis*. Hude mengemukakan bahwa ada empat cara dalam memajemen atau mengendalikan emosi yang selaras dengan nilai Al-Qur'an. Empat cara tersebut adalah *displacement, cognitive adjustment, coping*, dan cara-cara lain seperti *regresi, represi, dan relaksasi*.

Model yang pertama adalah *displacement* atau pengalihan, dimaksud yaitu mengalihkan emosi kepada hal lain, seperti mengingat Allah (*dzikrullah*). Model yang kedua yaitu *cognitive adjustment* atau penyesuaian kognisi, contohnya seperti berprasangka baik kepada Allah (*husnu azh-zhann*). Model yang ketiga adalah *coping*,

---

<sup>45</sup> "fear," diakses 11 Juni 2023, [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fear\\_1?q=fear](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fear_1?q=fear).

<sup>46</sup> Ahmad bin Faris bin Zakariya Ar-Razi, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, ed. oleh Abdussalam Muhammad Harun (Dar Al-Fikr, 1979), hlm. 230.

<sup>47</sup> Ar-Raghib Al- Asfahani, *Al- Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Qalam, 1995), hlm. 161-162.

<sup>48</sup> Al- Asfahani, *Al- Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an*, hlm. 161.

<sup>49</sup> "emosi."

<sup>50</sup> Alim Sofiyani, "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)" (Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017), hlm. 62.

<sup>51</sup> "regulasi," KBBI Daring, 2016, <https://kbbi.web.id/regulasi>.

yakni menguasai emosi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Contoh dari model ketiga misalnya bersabar dan bersyukur.

Model yang keempat adalah model lain selain tiga model yang disebutkan di atas, seperti regresi atau bentuk pertahanan diri dengan mundur dari realitas untuk menyelesaikan masalah.<sup>52</sup> Cara-cara ini bukanlah merupakan suatu tahapan yang berurutan, melainkan jenis manajemen emosi yang berbeda-beda saja.

### Hasil dan Pembahasan

Model manajemen yang diusung oleh M. Darwis Hude bukan merupakan sebuah tahapan yang berurutan. Berikut penulis akan menganalisis model manajemen emosi yang dilakukan oleh Nabi Musa ketika dihadapi ujian berupa ketakutan, baik yang dirasakan oleh diri Nabi Musa secara pribadi, maupun yang dirasakan oleh kaumnya.

Menurut analisis penulis, setidaknya terdapat dua model manajemen emosi takut yang dicontohkan Nabi Musa dalam Al-Qur'an. Kedua model manajemen emosi takut ini penulis analisis berdasarkan surah Al-Qasas ayat 21-22 sebagai ayat yang mewakili ketakutan yang beliau rasakan pada fase keluar dari Mesir, Asy-Syu'ara ayat 12-14 untuk mewakili ketakutan yang dirasakan Nabi Musa saat diutus kepada Fir'aun, dan Asy-Syu'ara ayat 61-62 yang menggambarkan emosi takut yang dirasakan oleh kaum Nabi Musa saat berada diantara laut merah dan pasukan Fir'aun yang mengejar dibelakang mereka. Adapun dua model manajemen emosi tersebut adalah sebagai berikut:

#### (1) Pengalihan (*Displacement*)

*Displacement* atau pengalihan, adalah suatu metode manajemen emosi dengan cara mengalihkan atau mentransfer emosi kepada objek maupun aktivitas lain yang lebih kecil potensinya dalam mengancam keadaan psikis seseorang. Dalam bahasan ini, hal yang dilakukan Nabi Musa saat keluar dari Mesir menuju Madyan demi menyelamatkan nyawanya sapaerti yang termaktub dalam surat Al-Qasas ayat 21. Pada saat pelariannya, diungkapkan dalam berbagai kitab tafsir bahwa beliau tidak membawa bekal apapun sementara perjalanan yang dilakukannya memakan waktu yang lama, meski dalam hal ini para mufassir berbeda pendapat mengenai jumlah hari yang dihabiskan Nabi Musa dalam perjalanannya menuju Madyan. Bahkan, disebutkan juga bahwa Nabi Musa sebenarnya tidak mengetahui rute menuju Madyan yang harus ia tempuh dari Mesir. Nabi Musa pun merasakan ketakutan dalam hal ini disebabkan semua faktor tersebut. Seperti yang ditafsirkan oleh Asy-Syaukani dalam kitabnya, Nabi Musa menghadapi gejolak emosi takut yang dirasakannya dengan berdoa kepada Allah *ta'ala*. Menurut analisis penulis, sikap berdoa yang dilakukan oleh Nabi Musa merupakan metode manajemen emosi jenis *displacement* (pengalihan).

Hal yang serupa juga dilakukan oleh Nabi Musa ketika beliau diutus oleh Allah untuk mendakwahi tauhid kepada Fir'aun dan para pemuka kaumnya, sebagaimana yang

---

<sup>52</sup> Hude, *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, hlm. 256.

termaktub dalam surat Asy-Syu'ara ayat 21-22. Ketika Nabi Musa diutus, beliau merasakan ketakutan dan kekhawatiran yang sangat. Ketakutan ini, diungkapkan Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsirnya, disebabkan karena Nabi Musa bertanggung jawab saat tidak sengaja membunuh seorang pemuda Qibthi. Disaat merasakan ketakutan tersebut, Nabi Musa berdoa memohon kepada Allah agar mengangkat saudaranya, Harun, sebagai seorang nabi agar membersamainya dalam dakwah. Menurut analisis penulis, ini merupakan metode manajemen emosi jenis *displacement* (pengalihan), karena Nabi Musa mengalihkan emosi takut yang dirasakannya dengan berdoa.

## **(2) Penyesuaian Kognisi (*Cognitive Adjustment*)**

Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) merujuk pada cara yang bisa digunakan individu untuk mengatur serta mengelola emosi mereka dalam merespons situasi yang menghasilkan stress atau ketidaknyamanan. Tujuan dari perilaku ini adalah untuk mengurangi dampak emosional yang negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks penelitian ini, penulis menganalisis bahwa yang dilakukan Nabi Musa saat menghadapi ketakutan yang dirasakannya pada saat keluar dari Mesir untuk menghindari ancaman pembunuhan oleh Fir'aun adalah dengan melakukan manajemen emosi berupa penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*). Hal yang mendasari pernyataan penulis ini adalah komentar Ibnu Abbas terhadap ayat 22 pada surat Al-Qasas yang mengatakan bahwa Nabi Musa tidak berbekal apapun melainkan berupa keyakinan dan prasangka baik terhadap Tuhannya. Prasangka yang baik atau *husnu dzann*, menurut Darwis M. Hude, termasuk dalam kelompok manajemen emosi jenis penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*).

Hal yang sama juga dilakukan oleh Nabi Musa ketika ia melarikan diri bersama kaumnya dari kejaran Fir'aun dan para pasukannya, sebagaimana yang Allah firmankan dalam surat Asy-Syu'ara ayat 61-62. Pada saat itu, menurut penafsiran Abu Bakr Al-Jazairi, bahwa kaum Nabi Musa merasa takut ketika mereka melihat pasukan Fir'aun mendekat kepada mereka. Maka Musa menenangkan mereka dengan mengatakan, (كَلَّا) yang artinya bahwa mereka tidak akan terkejar dan tidak akan dikejar oleh Fir'aun. Nabi Musa menjawab seperti ini dengan berkeyakinan bahwa Allah akan selalu menjaga mereka dan menjamin keamanan mereka. Penulis berpendapat bahwa apa yang dicontohkan oleh Nabi Musa pada peristiwa merupakan sikap berbaik sangka (*husnu dzann*) kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Sikap ini termasuk dalam contoh manajemen emosi jenis penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) menurut teori manajemen emosi M. Darwis Hude

## **Kesimpulan**

Terdapat dua cara manajemen emosi takut dalam kisah Nabi Musa berdasarkan teori Darwis M. Hude. Cara pertama, yaitu model manajemen emosi pengalihan (*displacement*) dalam bentuk doa yang dilakukan Nabi Musa dalam Fase Keluar dari Mesir dan Fase Ketika Diutus untuk Mendakwahi Fir'aun. Cara kedua, yaitu model manajemen

penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) yang dilakukan Nabi Musa dalam bentuk *husn az-zann* (atribusi positif)

### Daftar Pustaka

- Abdullah, Che Haslina, Salina Hamed, Rafizah Kechil, dan Hamzah Abdul Hamid. "Emotional Management Skill at Work Place: A Study at Government Department in Seberang Perai Tengah." *International Journal of Social Science and Humanity* 3 (Juli 2013): 365–68. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.263>.
- Abdurrahman bin Nasser bin Abdullah As-Saadi. *Taysir Al-Karim Ar-Rahman fi Tafsir Kalam Al-Manan*. Mu'assasat Ar-Risalah, 2000.
- Ahmad Ahmad Ghalusy. *Da'wah ar-Rusul 'alaihimussalam*. 1st ed. Muassasah Ar-Risalah, t.t.
- Al- Asfahani, Ar-Raghib. *Al- Mufradat Fi Gharib Al-Qur'an*. Beirut: Dar Al-Qalam, 1995.
- Al- Huwaini. *Durus li asy-Syaikh Abu Ishaq al-Huwaini*. Durus Southiyyah Qama Bitafrihiha Mauqi' asy-Syabakah al-Islamiyyah, t.t. <http://www.islamweb.net>.
- Al-Farmawi, Abdul Hayy. *Al-Bidayah fi Tafsiri Al-Maudhu'i*. Kairo: Al-Hadarah Al-'Arabiyah, 1976.
- Al-Hijaziy, Muhammad Mahmud. *At-Tafsir Al-Wadhiih*. 10th ed. Beirut: Dar Al-Jil Al-Jadid, 1992B.
- Ali Ahmed, Shahla. "The Impact of Anxiety, Depression and Stress on Emotional Stability among The University Students." Tesis, Near East University, 2019.
- Al-Jazairi, Abu bakar. *Aisar At-Tafsir Li Al Kalaami Al-Aliyyi Al-Kabiir*. 3 ed. Jeddah: Raseem Advertising, 1990.
- Al-Khamis, Utsman bin Muhammad. *Fabihuda Humuqtadih*. 1 ed. Kuwait: Dar Al-Ilaf Ad-Dauliyyah, 2010.
- Al-Qurasyi, Abul Fida' Ismail bin Katsir. *Qasas Al-Anbiya'*. Kairo: Matba'ah Dar At-Ta'lif, 1968.
- Amran, Najah Nadiah, dan Haziyah Hussin. "Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam dalam al-Quran (Women and Emotional Competence from the Narrative of Maryam in al-Quran)." *International Journal of Islamic Thought* 17 (Juni 2020).
- Ar-Razi, Ahmad bin Faris bin Zakariya. *Mu'jam Maqayis al-Lughah*. Disunting oleh Abdussalam Muhammad Harun. Dar Al-Fikr, 1979.
- As-Sa'diy, 'Abdurrahman bin Nashir. *Tafsir Al-Karim Ar-Rahman fii Tafsir Kalam Al-Manan*,. Beirut: Muassasah Ar-Risalah, 2000.

- As-Syaukani, Muhammad bin Ali. *Fath al-Qadir al-Jami' bayna Fannany ar-Riwayah wa ad-Dirayah min 'ilm at-Tafsir*. Damaskus-Beirut: Dar Ibn Katsir-Dar al-Kalam al-Thayyib, 1414H.
- Asy-Syaikh At-Tabib Ahmad Hatibah. *Tafsir Asy-Syaikh Ahmad Hatibah*. Durus Southiyyah Qama Bitafrihiha Mauqi' asy-Syabakah al-Islamiyyah, t.t.
- At- Turbaniy, Jihad. *Miah min Udzoma' Ummah al-Islam Ghoiru Majro at-Tarikh*. Kairo: Dar at-Taqwa li at-Tob'i wa an-Nasyr wa at-Tauzi', 2010.
- Az-Zuhaili, Wahbah bin Musthafa. *At-Tafsir Al-Munir fi Al-'Aqidah wa Asy-Syari'ah wa Al-Manhaj*. 10 ed. jil. 1 vol. Damaskus: Dar Al-Fikr, 2009.
- . *Tafsir Al-Munir*. jil. 10 vol. Jakarta: Gema Insani, 2018.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan John Hopkins Bloomberg School of Public Health. "Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report." Yogyakarta, 2022. [https://drive.google.com/file/d/19bVVGEEQQvjqQN5041LNarRJOmuamrO4/view?usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/19bVVGEEQQvjqQN5041LNarRJOmuamrO4/view?usp=embed_facebook).
- DR. Sa'd al-Barik. *Kitab Durus asy-Syaikh Sa'd al-Barik*. Durus Southiyyah Qama Bitafrihiha Mauqi' asy-Syabakah al-Islamiyyah, t.t.
- "Emotion Regulation : Managing Emotions." NHS Fife Department of Psychology, Juni 2016. [https://www.moodcafe.co.uk/media/15343/ER\\_handout\\_Final\\_16\\_June\\_2016%20pdf.pdf](https://www.moodcafe.co.uk/media/15343/ER_handout_Final_16_June_2016%20pdf.pdf).
- "fear." Diakses 11 Juni 2023. [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fear\\_1?q=fear](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fear_1?q=fear).
- Ghofur, Abdul. "Tasawuf Al-Ghazali : Landasan Psikologi Pendidikan Islam." *JURNAL ISLAM NUSANTARA* 2, no. 1 (2 Juni 2018): 1. <https://doi.org/10.33852/jurnal.in.v2i1.74>.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. Vol. 2. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama, 1996.
- Gulo, W. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo, 2005.
- Gupta, Ms. Nidhi. "Management of Emotions : A Concept for Coping With Emotions." *International Research Journal of Management Science & Technology* 6, no. 10 (2015). [https://www.academia.edu/27552605/MANAGEMENT\\_OF\\_EMOTIONS\\_A\\_CONCEPT\\_FOR\\_COPING\\_WITH\\_EMOTIONS](https://www.academia.edu/27552605/MANAGEMENT_OF_EMOTIONS_A_CONCEPT_FOR_COPING_WITH_EMOTIONS).
- Hamdy Ghunaim Sulaiman. *Qissah Musa 'alaihissalam wa Fir'aun Mishr fi Al-Qur'an Al-Karim*, t.t.
- Hude, M. Darwis. *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Ibnu Katsir. *Kisah Para Nabi*. Jakarta: Ummul Qura, 2021.

- Kaligis, Fransiska, Raden Irawati Ismail, Tjhin Wiguna, Sabarinah Prasetyo, Wresti Indriatmi, Hartono Gunardi, Veranita Pandia, dan Clarissa Cita Magdalena. "Mental Health Problems and Needs among Transitional-Age Youth in Indonesia." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 8 (Januari 2021): 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>.
- KBBI Daring. "emosi," 2016. <https://kbbi.web.id/emosi>.
- KBBI Daring. "regulasi," 2016. <https://kbbi.web.id/regulasi>.
- KBBI Daring. "takut," 2016. <https://kbbi.web.id/takut>.
- Lajnah min 'Ulama Al-Azhar. *Al-Muntakhab fi Tafsir Al-Qur'an Al-Karim*. 18 ed. Vol. 1. Mesir: Al-Majlis Al-'Ala li Asy-Syu'un Al-Islamiyyah, 1995.
- "Laporan Nasional Riskesdas 2018." Kementerian Kesehatan RI. Diakses 7 Maret 2023. <http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasion%20al.pdf>.
- Latifa, Rena. *Psikologi Emosi*. Jakarta: Rajawali Press, 2018.
- Majmu'ah min Al-Bahitsin bi Isyafi Asy-Syaikh 'Alwi bin 'Abdil Qadir As-Saqaf. *Mausu'ah Al-Milal wal Adyan*. Mauqi' Ad-Durar As-Sunniyyah 'alal Intirnit, 2012.
- Majmu'ah min Al-Mu'allifeen. *Mawsuat At-Tafsir Al-Ma'thur*. Beirut: Markaz Ad-Dirasat wal Ma'lumat Al-Qur'aniyah bi Ma'had Al-Imam Al-Shatiby - Daar Ibn Hazm, 2017.
- Masmukhah. "Pengulangan Kisah Nabi Musa dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Repetisi Pembelajaran." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2009.
- Miqdad, Gadir. "Kam Marrah Dzukira Sayyidina Musa fi Al-qur'an Al-karim." Mauqi' Al-Marja', 11 April 2022. <https://almrj3.com/how-many-times-was-moses-mentioned-in-the-holy-quran/>.
- Muhammad al-Tahir bin Muhammad bin Muhammad al-Tahir bin 'Ashur al-Tunisi. *At-Tahrir wal-Tanwir (Tahrir al-Ma'na as-Sadid wa Tanwir al-'Aql al-Jadid min Tafsir al-Kitaab al-Majeed)*. Tunis: Ad-Daar at-Tunisia li an-Nasyr, 1984.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2021.
- Nukhbah min Ustadzah At-Tafsir. *At-Tafsir Al-Muyassar*. 2 ed. Arab Saudi: Majma' Al-Mulk Fahd li Thoba'ah Al-Mushaf Asy-Syarif, 2009.
- . *At-Tafsir Al-Muyassar*. 2 ed. Arab Saudi: Majma' Al-Mulk Fahd li Thoba'ah Al-Mushaf Asy-Syarif, 2009.
- Our World in Data. "Number of people with anxiety disorders." Diakses 14 Maret 2023. <https://ourworldindata.org/grapher/number-with-anxiety-disorders-country>.

- Our World in Data. "Prevalence by mental and substance use disorder." Diakses 14 Maret 2023. <https://ourworldindata.org/grapher/prevalence-by-mental-and-substance-use-disorder>.
- Putri, Dinda Aulia. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)." Skripsi, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2021.
- Samsul. "Takut Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, 2018.
- Shalih bin Abdillah bin Hamid (last). *Nadhrat al-Na'im fi Makarim al-Akhlaq ar-Rasul al-Karim*. 6 ed. Vol. 5. Jeddah: Dar al-Wasilah li an-Nasyr wa at-Tauzi', 2010.
- Sofiyan, Alim. "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)." Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2017.
- Syahza, Almasdi. *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: UR Press, 2021.
- Ulya, Miftahul, Sukiyat, dan Nurliana. "Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an." *el-Umdah Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4 No.2 (Juli 2021).
- UPT. BK UMM, ed. "Tentang Psikologi." Diakses 5 Januari 2023. <https://konseling.umm.ac.id/files/file/TENTANG%20PSIKOLOGI.pdf>.