

MANAJEMEN EMOSI DALAM AL-QUR'AN

(Analisis Kisah Siti Hajar Dengan Pendekatan Psikologi)

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Agama

(S. Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Naufal Anugerah Putra
NIM (07020320068)

Dosen Pembimbing:

Dra. Khodijah, M. Si

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama: Naufal Anugerah Putra
NIM: 07020320068
Jurusan: Ilmu al-Quran dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 13 Januari 2024

Saya yang menyatakan



Naufal Anugerah Putra
NIM: 07020320068

PERSETUJUAN PEMBIMBING

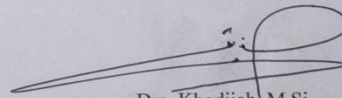
Yang bertanda tangan di bawah ini pembimbing skripsi, dari mahasiswa:

Nama : Naufal Anugerah Putra
NIM : 07020320068
Semester : 8 (Delapan)
Program Studi : Ilmu al-Quran dan Tafsir
Judul Skripsi: Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis kisah Siti Hajar dengan pendekatan psikologi).

Telah mengoreksi dan menyepakati skripsi ini untuk diujikan. Demikian surat persetujuan ini dibuat untuk sebagaimana mestinya.

Surabaya, 13 Januari 2024

Pembimbing



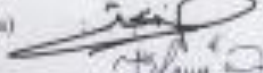
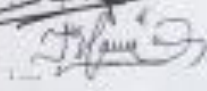

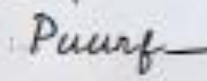
Dra. Khodijah, M.Si

NIP: 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an" (Analisis kisah Siti Hajar dengan pendekatan psikologi) yang ditulis Oleh Nazfal Anugerah Putra telah diuji di depan Tim Penguji tanggal 14 Maret 2024.

Tim Penguji:

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. <u>Drs. Khodijah, M.Si.</u>
196611101994012001 | (Ketua) |  |
| 2. <u>Widhi Nugul Islami, M.Th.I.</u>
19850923200112008 | (Sekretaris) |  |
| 3. <u>Nazfal Cholily, M.Th.I.</u>
198704272018011001 | (Penguji I) |  |
| 4. <u>Purwanto, M.H.I.</u>
197804172009011009 | (Penguji II) |  |

Sarabaya, 14 Maret 2024


Ketua,

Prof. Abdul Raziq Rizaldi, Ph.D.
197008132005011003

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
Jl. A. Yani 1175 Surabaya 60237 Telp. 031-8410298 Fax. 031-8413300 E-Mail:
fif@uinsby.ac.id**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI**

Sebagai *cribra academica* UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Naufal Anugerah Putra
NIM : 07020320068
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat E-mail : naufalnm99@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk diberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

Yang berjudul:

MANAJEMEN EMOSI DALAM AL-QUR'AN (Analisis kisah Siti Hajar dengan pendekatan psikologi)

Berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengolahnya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *full text* untuk kepentingan akademisi tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Maret 2024

Penulis

Naufal Anugerah Putra
NIM. 07020320068

ABSTRAK

Kisah keluarga Ibrahim khususnya Siti Hajar merupakan salah satu dari sekian banyaknya kisah yang dimuat dalam Al-Qur'an yang seringkali diambil ibrah dan hikmahnya dalam hal ibadah sa'i, keteladanan dalam berkeluarga, serta kepribadiannya. Dari situ ditemukanlah ruang kosong dalam kisah Siti Hajar yang belum dikaji dan diteliti yaitu dari sisi manajemen emosinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan cara-cara manajemen emosi perspektif Al-Qur'an dalam kisah Siti Hajar, sebagaimana yang termuat pada Tafsir Al-Qur'an Surah Ibrahim : 37, dengan pendekatan psikologi. Serta meguraikan langkah yang dapat diterapkan sebagai implementasi manajemen emosi dalam kehidupan.

Masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana manajemen emosi Siti Hajar dalam Al-Qur'an ditinjau dari psikologis? 2) Bagaimana implementasi manajemen emosi kisah Siti Hajar pada Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi?. Untuk menjawab permasalahan tersebut penulis menggunakan jenis penelitian berupa *Library Research*, dan pendekatan penelitian interdisipliner yang memakai dua sudut pandang ilmu yakni ilmu psikologi dan ilmu tafsir, serta penelitian ini memakai studi dokumentasi sebagai teknik pengumpulan datanya, dan untuk teknik analisis datanya penulis menggunakan deskriptif kualitatif dengan metode penelitian yang dipakai adalah (*content analysis*) yang kemudian penelitian ini menggunakan beberapa teori psikologi seperti kecerdasan emosi dari Daniel Goleman dan tiga model pengendalian emosi : *cognitive adjustment*, *displacement*, dan *coping* dari M. Darwis Hude.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyimpulkan bahwa cara manajemen emosi yang dilakukan oleh Siti Hajar adalah : "Kalau begitu, Allah tidak akan menyia-nyiakan kami". Jawaban Hajar tersebut merupakan manajemen emosi (sedih) dari Siti Hajar dengan menggunakan model (*cognitive adjustment*). Hajar melakukan atribusi kognitif dengan memfokuskan persepsi positifnya pada Allah agar mengurangi kesedihannya. Kemudian Saat Ismail kehausan, Hajar berlari kesana kemari untuk melakukan kartasis supaya emosinya dapat dialirkan lewat tindakan lari-larinya. Hal itu merupakan model manajemen emosi (*displacement*). Ketawakkalan Hajar dalam menerima perintah Allah, perjuangannya dalam mencari air untuk anaknya yang kehausan, serta penguasaan situasi dan pengendalian diri Siti Hajar merupakan fokus penyelesaian masalah, dan model manajemen emosi (*coping*) yang diterapkan oleh Hajar.

Kata Kunci : Emosi, Kecerdasan Emosional, Hajar, Surah Ibrahim, Psikologi.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
MOTTO	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	7
F. Kerangka Teoritik	8
G. Telaah Pustaka	9
H. Metodologi Penelitian	15
I. Sistematika Pembahasan	17
BAB II	20
MANAJEMEN EMOSI DAN KISAH DALAM AL-QUR'AN	20
A. Teori Manajemen Emosi	20
1. Emosi secara umum	20
2. Emosi dalam beberapa perspektif	22
3. Kecerdasan Emosional	26
4. Manajemen Emosi	30
B. Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an.	33
1. Manajemen Emosi perspektif Al-Qur'an	33
2. Model Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an	34

C. Kisah Dalam al-Qur'an	38
1. Pengertian Tentang Qashash al-Qur'an	38
2. Tujuan dan Manfaat Qashash al-Qur'an.....	40
BAB III.....	44
KISAH SITI HAJAR DALAM AL-QURAN	44
A. Kisah Siti Hajar Perspektif Mufassir.....	44
1. Tafsir Al- <i>ṣha'rawī</i>	44
2. Tafsir <i>Jāmi' al-Bayān fi Ta'wil al-Quran</i>	46
3. <i>Mafātih Al-Ghayb</i>	47
B. Kisah Siti Hajar dalam Beberapa Literatur	48
1. Buku Kisah Para Nabi dan Rasul	48
2. Buku <i>Ulumul Qur'an</i> kajian kisah-kisah Wanita dalam al-Qur'an ...	49
C. AYAT-AYAT TENTANG KISAH SITI HAJAR.....	52
BAB IV	55
IMPLEMENTASI MANAJEMEN EMOSI DALAM KISAH SITI HAJAR	55
A. Manajemen Emosi Siti Hajar dari tinjauan Psikologi	55
1. <i>Cognitive Adjustment</i>	56
2. <i>Displacement</i>	58
3. <i>Coping</i>	59
B. Urgensi, EQ, AQ , dan, SQ dalam diri Siti Hajar.....	60
1. EQ (Kecerdasan Emosional) pada Siti Hajar	62
2. AQ (Kecerdasan Adversitas) pada Siti Hajar	63
3. SQ (Kecerdasan Spiritual) pada Siti Hajar.....	65
C. Implementasi Manajemen Emosi Siti Hajar dalam Kehidupan.	66
2. Mengelola Emosi dengan beberapa model Manajemen Emosi.....	69
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Erina, "Pengendalian Emosi Marah menurut Al-Qur'an (Studi Komperatif Tafsir Ath-Thabāri, Tafsir an-Nūr, Tafsir al-Azhar, dan Tafsir al-Munir dalam QS. Al-Imrān ayat 134 dan QS. Asy-Syūrā ayat 37 dengan pendekatan Psikologi), Skripsi S1., Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. 2022.
- Ahmad Al-Jada', Meneladani Kecerdasan Emosi Nabi, Jakarta: Pustaka Inti, 2004.
- Al-Qarni, Aidh, *La Tahzan; Jangan Bersedih*, Cet. 54, Jakarta: Qisthi Press, 2012.
- Al-Sya'rāwi Muhammad Mutawalli, *Tafsir Asy-Syarāwī*, Kairo, Akhbār al-Yaum idārah al-Kutub wa al-Maktābat, 1991).
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian edisi revisi* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.
- Andriyani, Juli. " Strategi Coping Stres dalam mengatasi Problema Psikologis". Jurnal At-Taujih, Uin Ar-Raniry, Vol.2, No.2, Desember 2019.
- Anshori, Muh. "Pengaruh Kisah-Kisah al-Qur'an dalam Aktivitas Pendidikan". Jurnal Dirasah, vol. 3, no. 2 (Agustus 2020).
- Ari Ginanjar Agustian, Kecerdasan Emosional dan Spiritual, (Jakarta: Arga,2001). ESQ POWER, (Jakarta: Arga, 2003).
- Arni, Jani, *Metode Penelitian Tafsir*, Pekanbaru: Daulat Riau, 2013.
- Barni, Mahyuddin, *Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, Banjarmasin: Antasari Press, 2014.
- Darwati, Yuli, *Coping Stress Dalam Prespektif Al-Qur'an* , Jurnal of Ethics and Spirituality, Vol 6, No.1 2022.
- Depag RI, Al-Qur'an dan Terjamahannya, (Semarang: CV Toha Putra, 1989)
- Dinora, Aloysius Gernia. *Memahami dan mengelola Emosi*, Jakarta: Psikologi Corner, 2021.
- E. Usman Effendi Dan Jyuhaya S. Praja, Pengantar Psikologi, Pengertian Emosi (Bandung: Angkasa, 1993.
- Emzir, *Analisis data : Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta : Rajawali Press, 2010).

- Eraslan, Sibel "Hajar : Rahasia sang ratu Zam-zam" (Jakarta, Kaysa Media, 2015).
- Fakhrudin Ar-Razi, *Mafātihul Al-Ghayb*, Kairo: Darul Hadis, 2012.
- Febriyanti Salka, Ririn. " Pengendalian Emosi Dalam al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)". Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Fitriya, "Bimbingan Agama dalam Mengendalikan Emosi Siswa kelas VIII di Madrasah Tsanawiyah NU Nurul Huda Mangkang. Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2019.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence*, Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 2016.
- Graham, Musc, *Psikologi Emosi dan Afeksi*, Sleman: Amadeo, 2021.
- Hanafi A. 1984. *Segi-segi Kesusasteraan pada Kisah-kisah Al-Qur'an*. Cet. I; Jakarta.
- Hasanah, Nazilatul. "Konsep Self-Efficacy Dalam Al-Qur'an : Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-Efficacy Dalam Tafsir Al-Qur'an." Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2016.
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stres, Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001.
- Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta, Erlangga, 2006.
- Husna, Mawaddatul, M. Ridwan Hasbi, dkk. " Membaca Keluarga Sakinah dalam Potret Keluarga Nabi Ibrahim." *Jurnal el-Banar : An-Nida*" 46, No.2 Tahun (2022) : 192
- Iesmah Binti Mohamad, Zatil, Abdul Wahid. "Problematika Emosi Manusia dalam al-Qur'an.", Artikel Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. 2021.
- Jalaludin. *Psikologi Agama* Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2016.
- Jamil, *Sebab Dan Akibat Stres, Depresi dan kecemasan Serta Penanggulangannya*, Jurnal Al-Amin. Vol 3, No.1 2015.
- JW, Adzi. *Muḥāsabah Penggugah Jiwa*, (Jakarta: Kompas Gramedia, 2015).
- Kaltsum, Lilik Ummi, *Cobaan Hidup dalam al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Fitnah dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)*, Jurnal Ilmu Ushuluddin. vol. 5, no. 2 Juli 2018.

- Kamaludin, Ahmad. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an dan Implementasinya pada Komunitas Punk Tasawuf Underground" Tesis S3., Institut PTIQ Jakarta, 2021.
- Katsir, Ibnu. Tafsir Ibnu Katsir. Vol. 8. 10 vol. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004.
- Mahmudah, Fatimah Zuhriah, "Konsep Adversity Quotient (AQ) dalam menghadapi cobaan : Ditinjau dari perspektif Al-Qur'an dan Hadist. Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam, Vol.11, No.1 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. 2021.
- Milatina. Dzikir dan Pengendalian Stress. Institut Agama Islam Negeri Walisongo.Semarang Hasil Riset tidak dicetak. (2008).
- N, Syamsu Yusuf L. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, Bandung, Remaja Rosdakarya, 2018.
- Najati, M. U. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa, penerjemah: Ahmad Rofi' Utsmani*. Bandung: Pustaka 2004.
- Neufeld, Victoria, Webster's New Word College Dictionary, 3," 1999.
- Niman, Susanti "Manajemen Emosi Sebagai Bentuk Upaya Promosi Kesehatan Jiwa Pada Remaja." Jurnal Pengabdian Masyarakat Kasih Stikes Dirgahayu, Vol.3, No.2, 2022.
- Nurmelly, Dra Nelly. "Mengetahui Tingkat Emosi Seseorang," no. 1 2005.
- Pasiak Taufiq, Revolusi IQ, EQ, SQ, (Bandung: Mizan, 2004).
- Pendidikan, Jurnal, and Islam Issn. "Emosional : Tinjauan Al- Qur ' an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan" 5, no. 2, Pustaka al-Husna. 2019.
- Prasetiyo, Adi. "Terapi Dzikir untuk Mengendalikan Emosi Seorang Pendekar Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya," Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2018.
- Putri, Dinda Aulia. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)". Skripsi S1., Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2021.
- Qurthubi, *Al-Jami' Li ahkam al-Quran*, Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Rozaq dan Suliyanto. *Kisah Istri Nabi Ibrahim AS Perspektif Pendidikan Islam*, Jurnal Urwatul Wutsqo. Vol. 09, No. 1, 2020.

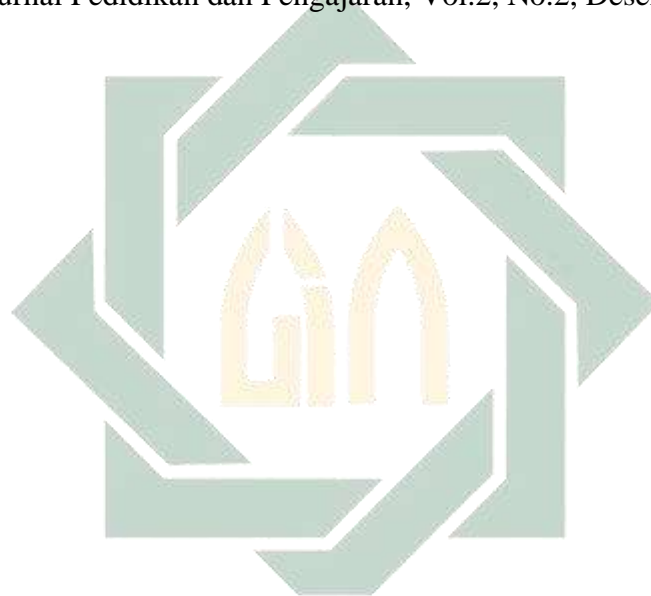
- Saadah, Rifngatus "Kisah Keteladanan Ibu Dalam Al-Qur'an (Studi Shafwah At-Tafasir)" Skripsi S1., Universitas Negeri Islam Raden Intan Lampung, 2019.
- Sabrina, Claudia, *Seni Mengendalikan Emosi Sleman*: CV. Solusi Mitra Media, 2020.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 2012.
- Sintia Rahmawati, Denak " Pengaruh Adversity Quotient dan Spiritual Quotient terhadap kinerja guru di SD Islam Al-Azhar 55 Yogya.", Tesis Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, 2023.
- Sofiyan, Alim. "Manajemen Emosi dalam al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)". Skripsi S1., Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.
- Sya'roni Hasan, Moch. "Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan", *al-idaroh*. 1/2, Tahun 2017.
- Syarif, Ratih F. "Edition). USA : Allyn & Bacon. Duffy, K.G. & F.Y. Wong. 2003. Community Psychology.3," 2011.
- Syukur, A. *Beragam cara terapi gangguan emosi sehari-hari*. Yogyakarta: Diva Perss. 2011.
- Thabari, Muhammad Jarir, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wil al-Quran*. Jakarta: Darul Azzam, 2007.
- Taufiq Muhammad Izzuddin, *Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam*, Terj. Sari Nurlita dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2006).
- Ulya, Miftah. "Emosi Positif Manusia Perspektif al-Qur'an Dan Implikasinya Dalam Pendidikan." *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman*. vol.5, no. 02, (September 2019).
- _____. "Konstruk Emosi Marah Perspektif al-Qur'an." *El-'Umdah*, vol.03, no.1 (2020).
- Walgito Bimo, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2009).
- Wardah, Siti Nurfitriani, *Controlling Emotions From The Al-Qur'an Perspective*. Artikel Gunung Djati Conference Series, vol.4, 2021.
- Wigati, Indah. " Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam", *Ta'dib*, 18/02, 2013.
- Zamakhsyari. *Potret Keluarga Dalam Pembahasan Al-Qur'an*. Medan : Perdana

Publishing, 2017.

Zamimah, Iffati, dan Dinda Aulia Putri, *Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an Kajian Tafsir QS. Yusuf : 86 Dengan Pendekatan Psikologi*, Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir. Vol 5, No.2, November 2021.

Zuhriah, Fatimah, Universitas Islam, and Negeri Antasari. "Tarbiyah Islamiyah : Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam.

Zulfa Alawiyah, Siti. "Pendidikan Anak Perspektif Siti Hajar". Jurnal el-Banar : Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, Vol.2, No.2, Desember 2019.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A