

Analisis Semiotika Roland Barthes terhadap Cara Mengelola Emosi dalam Surah Al-Maarij Ayat 19-27

Mazidatul Arifah

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Mazidatularifah0@gmail.com

الملخص

يتناول هذا البحث إدارة العواطف البشرية كما تظهر في سورة المعارج الآيات 19-27 باستخدام منهج السيميائية لرولان بارت. تكشف هذه السورة عن الطبيعة الأساسية للإنسان الذي يميل إلى القلق وعدم الصبر في مواجهة المواقف المختلفة. يهدف هذا البحث إلى فهم المعاني الدلالية والإيحائية الكامنة في تلك الآيات، وكيف يمكن استخدام تلك القيم كدليل لإدارة العواطف. من خلال منهج كافي يعتمد على دراسة المكتبة، يجمع البحث بين تحليل نصوص القرآن الكريم ونظرية السيميائية لتوضيح مفهوم إدارة العواطف من منظور إسلامي. تشير النتائج إلى أن الجوانب العاطفية هي سمات إنسانية تحدد شخصية الفرد وكيفية تعامله مع المواقف. يوضح الإسلام، من خلال القرآن الكريم، الجوانب المختلفة للعواطف البشرية، وخاصة كيفية التحكم في العواطف وجعلها أكثر قابلية للإدارة من خلال تبني مواقف معينة وفقاً لآيات مختلفة. يُؤمل أن يستفيد الباحثون الآخرون من نتائج هذا البحث، خاصة أولئك الذين يعملون في مجال الدراسات الإسلامية والقرآنية.

الكلمات المفتاحية : النفس، القرآن، المعارج، السيميائيات.

Abstrak:

Penelitian ini meneliti pengelolaan emosi manusia yang tercermin dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-27 dengan menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes. Surah ini mengungkapkan sifat dasar manusia yang cenderung mudah gelisah dan tidak sabar dalam menghadapi berbagai situasi. Studi ini bertujuan untuk memahami makna denotatif dan konotatif yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut, serta bagaimana nilai-nilai tersebut dapat digunakan sebagai pedoman untuk mengelola emosi. Dengan metode kualitatif berbasis studi pustaka, penelitian ini menggabungkan analisis teks-teks Al-Qur'an dan teori semiotika untuk menjelaskan konsep pengelolaan emosi menurut perspektif Islam. Hasil yang didapat berupa pengertian aspek emosional adalah sifat manusiawi yang menentukan karakter seseorang dan bagaimana dia menyikapi suatu hal. Islam, dengan Al-Quran, menjelaskan berbagai aspek emosional manusia, terutama seputar bagaimana mengelola emosi agar lebih mudah terkontrol melalui pendekatan sikap dari berbagai ayat berbeda. Hasil penelitian diharap bisa memberi manfaat kepada peneliti lain, terutama mereka yang berkecimpung dalam studi Islami dan Al-Quran.

Kata kunci: Emosi, Al-Quran, Al-Maarij, semiotika.

PENDAHULUAN

Manusia dikenal sebagai makhluk yang memiliki keragaman emosi yang kompleks dan sering kali sulit dikendalikan. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan petunjuk tentang cara mengelola emosi dalam berbagai ayat, termasuk dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-27. Emosi negatif seperti ketidaksabaran, kekhawatiran, dan kecemasan sering kali menguasai manusia dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Zulkarnain 2018). Pengelolaan emosi ini menjadi penting dalam Islam karena emosi yang tidak terkendali dapat memicu tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam perspektif Islam, kesabaran dan syukur menjadi dua prinsip utama yang diajarkan dalam pengelolaan emosi. Surah Al-Ma'arij secara khusus menggambarkan bagaimana manusia cenderung mudah gelisah dan sulit mengelola emosinya ketika dihadapkan dengan perubahan keadaan. Semiotika Roland Barthes menawarkan pendekatan yang relevan untuk menganalisis bagaimana makna emosi dalam ayat-ayat ini dapat dipahami secara lebih mendalam. Pemahaman yang lebih mendalam ini memungkinkan individu untuk menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam pengelolaan emosi mereka (Murni 2016).

Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memuat berbagai ajaran dan panduan mengenai kehidupan, termasuk pengelolaan emosi. Surah Al-Ma'arij merupakan salah satu surah yang secara khusus menggambarkan sifat dasar manusia yang cenderung tidak sabar dan cepat gelisah (Aulia Cahyani 2023). Penekanan pada sifat-sifat ini menunjukkan bahwa manusia harus belajar untuk mengendalikan emosinya melalui ajaran spiritual. Ketidaksabaran yang sering kali muncul dalam diri manusia adalah salah satu bentuk kelemahan emosional yang harus diatasi. Al-Qur'an memberikan solusi dalam bentuk sikap sabar, tawakal, dan syukur sebagai cara untuk mengelola emosi dengan lebih baik (Murni 2016). Pemahaman tentang pengelolaan emosi dalam Islam dapat membantu individu untuk lebih bijaksana dalam menghadapi situasi sulit. Pendekatan semiotika Roland Barthes digunakan dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi bagaimana tanda-tanda linguistik dalam ayat-ayat tersebut mencerminkan pengelolaan emosi.

Penggunaan teori semiotika Roland Barthes memberikan perspektif baru dalam menganalisis teks Al-Qur'an, khususnya dalam memahami makna di balik ayat-ayat tentang emosi. Semiotika Barthes berfokus pada analisis tanda dan simbol

yang mengandung makna denotatif dan konotatif, yang berguna dalam memahami konsep emosi dalam Surah Al-Ma'arij. Melalui pendekatan ini, tanda-tanda linguistik dalam ayat-ayat tersebut dapat diuraikan sehingga pesan moral dan spiritual yang terkandung di dalamnya lebih mudah dipahami.

Pengelolaan emosi menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi tantangan di era modern. Ketidaksabaran dan kekhawatiran menjadi dua faktor utama yang sering kali memengaruhi emosi manusia, dan hal ini diperparah dengan tekanan kehidupan yang semakin meningkat. Emosi adalah bagian integral dari kehidupan manusia yang memengaruhi keputusan dan tindakan sehari-hari. Pengelolaan emosi memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan sikap seseorang terhadap berbagai situasi. Menurut teori psikologis modern, emosi melibatkan aspek fisiologis dan psikologis yang saling terkait, seperti perubahan detak jantung dan respons perilaku yang dipicu oleh berbagai rangsangan. Al-Qur'an memberikan panduan yang jelas mengenai cara mengelola emosi, dengan salah satu ayat penting terdapat pada Surah Al-Ma'arij (Zulkarnain 2018). Ayat-ayat ini menggambarkan karakter manusia yang cenderung cepat gelisah ketika dihadapkan dengan masalah atau tantangan.

Emosi menurut Islam bukan hanya dianggap sebagai reaksi psikologis tetapi juga sebagai aspek spiritual yang harus dikendalikan. Surah Al-Ma'arij ayat 19-27 memberikan gambaran tentang bagaimana manusia cenderung tidak sabar dan cepat gelisah saat dihadapkan dengan situasi sulit. Al-Qur'an memberikan solusi dengan menganjurkan sikap sabar dan syukur sebagai cara untuk mengatasi emosi tersebut. Pemahaman yang mendalam tentang ajaran Al-Qur'an mengenai pengelolaan emosi dapat membantu individu untuk lebih tenang dan bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Pendekatan semiotika Roland Barthes memberikan alat analisis yang memungkinkan kita untuk menggali makna yang lebih dalam dari ayat-ayat tersebut.

Semiotika Barthes digunakan untuk menganalisis bagaimana emosi manusia dipahami dan dikelola menurut Surah Al-Ma'arij (Umaroh 2020). Penelitian ini memberikan pandangan baru tentang pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan manusia, dengan mengacu pada petunjuk yang diberikan dalam Al-Qur'an. Melalui analisis tanda dan simbol yang ada dalam ayat-ayat Al-Qur'an,

penelitian ini menemukan bahwa emosi negatif seperti ketidaksabaran dan kekhawatiran bisa dikelola dengan baik melalui pendekatan spiritual. Pemahaman ini penting untuk membantu individu dalam menghadapi tantangan emosional, terutama dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan. Surah Al-Ma'arij tidak hanya memberikan panduan moral tetapi juga solusi praktis tentang bagaimana mengelola emosi secara efektif. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan emosional dalam kehidupan sehari-hari (Abu Bakar 2022).

Menurut Zatil (2023), salah satu cara yang baik untuk mendidik anak dalam mengelola emosi adalah membiasakan mereka terhadap nilai-nilai Islam yang relevan, seperti kerjasama, empati, dan tanggung jawab, serta cara mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam aktivitas kolaboratif. Nilai-nilai Islam merupakan komponen penting dalam pendidikan Islam dan berperan besar dalam pembentukan karakter anak (Thalib et al. 2023). Tanggung jawab (amanah) adalah prinsip dasar dalam Islam yang mengajarkan individu untuk bertanggung jawab atas segala tindakan mereka. Mengintegrasikan nilai-nilai ini ke dalam aktivitas kolaboratif berarti memastikan bahwa setiap kegiatan pembelajaran tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam (Wulandari, Irdamurni, and Neviyarni 2020).

Dalam ajaran Islam, pengendalian emosi dianggap penting untuk mencapai kedamaian batin dan harmoni sosial. Salah satu sifat emosional yang sering menjadi sorotan adalah ketidaksabaran. Ketidaksabaran ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu maupun masyarakat. Al-Quran memberikan petunjuk dalam mengatasi ketidaksabaran, khususnya dalam Surah Al-Ma'arij Ayat 19-27 (Aulia Cahyani 2023). Kesadaran orang-orang Muslim untuk memahami ajaran Al-Quran bisa diimplementasikan sebagai strategi efektif untuk mengatasi ketidaksabaran dan emosi negatif lainnya (Murni 2016). Surah Al-Ma'arij Ayat 19-27, misalnya, memberikan gambaran tentang sifat dasar manusia yang impatient dan menawarkan solusi untuk mengatasi sifat tersebut. Implementasi ajaran spiritual Islami ini menjadi langkah awal sekaligus pedoman bagaimana cara mengasuh anak-anak sehingga saat dewasa nanti, emosi mereka lebih terkontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana

Surah Al-Ma'arij memberikan panduan dalam pengelolaan emosi manusia. Teori semiotika Roland Barthes, mencoba memahami makna denotatif dan konotatif yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. Analisis ini bertujuan untuk membantu individu, terutama umat Muslim, memahami dan menerapkan ajaran Al-Qur'an tentang pengelolaan emosi dalam kehidupan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi literatur mengenai pengelolaan emosi dari perspektif Islam. Implementasi hasil penelitian ini dapat membantu individu untuk mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik melalui pengelolaan emosi yang didasarkan pada ajaran Al-Qur'an. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi bagi studi lebih lanjut tentang pengelolaan emosi dalam Islam.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian Ardiansyah (2020) dalam jurnalnya "Semiotika Warna Hijau dalam Al-Quran" berfokus pada analisis warna hijau dalam teks-teks Al-Quran menggunakan teori semiotika Roland Barthes. Ardiansyah memaknai warna hijau tidak hanya dari segi denotatif sebagai warna pada spektrum cahaya, tetapi juga konotatif, dikaitkan dengan simbol-simbol alam, kesuburan, dan keabadian dalam budaya Islam. Metode semiotika digunakan untuk mengungkap makna konotatif warna hijau, terutama dalam ayat-ayat yang menjelaskan gambaran surga. Warna hijau dalam konteks ini menyiratkan kehidupan yang penuh kedamaian dan keindahan abadi di alam akhirat. Pendekatan semiotika Roland Barthes yang digunakan dalam penelitian ini mengungkapkan makna-makna berlapis yang tidak hanya literal, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual dan budaya. Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai representasi warna dalam Al-Quran, namun fokusnya lebih pada aspek visual dibandingkan kajian emosi dalam teks-teks Al-Quran seperti yang dibahas dalam penelitian ini.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian Ardiansyah dalam hal objek kajian. Jika penelitian Ardiansyah (2020) menitikberatkan pada warna hijau sebagai simbol visual dalam Al-Quran, penelitian ini berfokus pada konsep emosi manusia dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-27. Dengan menggunakan pendekatan semiotika Roland Barthes, penelitian ini menganalisis bagaimana emosi manusia direpresentasikan dalam teks, khususnya mengenai sifat dasar manusia yang digambarkan gelisah,

tidak sabar, dan sulit mengelola perasaannya saat dihadapkan dengan tantangan hidup. Pendekatan yang digunakan tidak hanya melihat makna literal dari ayat-ayat tersebut, tetapi juga mengungkap lapisan makna konotatif terkait pengelolaan emosi yang diajarkan dalam Islam. Penekanan penelitian ini lebih pada dimensi emosional dan spiritual yang terkandung dalam teks, berbeda dari penelitian Ardiansyah yang lebih fokus pada simbol warna.

Penelitian Jamaludin (2021) dalam kajiannya tentang mitologi dalam Surah Al-Kafirun menggunakan teori semiotika Roland Barthes untuk membedah makna ayat-ayat yang berkaitan dengan istilah "kafir." Penelitian ini mengungkapkan bahwa istilah tersebut tidak hanya berfungsi sebagai deskripsi teologis, tetapi juga mencerminkan konflik sosial dan ideologis pada zaman Nabi. Dengan menggabungkan analisis semiotika dan linguistik, Jamaludin menunjukkan bagaimana Surah Al-Kafirun mengandung pesan politis yang relevan dengan konteks sosial pada saat itu. Kajian ini menunjukkan bahwa makna ayat tidak hanya dapat dipahami secara denotatif, tetapi juga secara konotatif sebagai perlawanan terhadap dominasi ideologi yang berlaku. Penggunaan pendekatan Barthes membantu mengungkap bagaimana teks-teks keagamaan menyiratkan pesan sosial-politik yang mendalam.

Penelitian ini memiliki fokus berbeda dengan kajian Jamaludin. Jamaludin menyoroti konflik ideologis melalui konsep "kafir" dalam Surah Al-Kafirun, penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengelolaan emosi dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-27. Fokusnya adalah pada kata-kata yang menggambarkan emosi manusia, seperti ketidaksabaran dan kecemasan, yang dikaji dengan pendekatan semiotika Roland Barthes. Penelitian ini menggali makna konotatif dari ayat-ayat yang menggambarkan bagaimana manusia, meskipun penuh dengan kelemahan emosional, dapat menemukan keseimbangan melalui pengendalian diri dan hubungan spiritual dengan Tuhan. Kajian ini lebih menekankan aspek spiritual dari pengelolaan emosi dibandingkan konflik sosial-politik yang dibahas dalam penelitian Jamaludin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka yang berfokus pada analisis Surah Al-Ma'arij ayat 19-27 menggunakan teori semiotika Roland Barthes. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari

berbagai literatur yang membahas pengelolaan emosi dalam Islam serta tafsir-tafsir terkait Surah Al-Ma'arij. Penelitian ini melibatkan tahap pengumpulan data primer dan sekunder yang mencakup penelusuran berbagai tafsir dan penelitian sebelumnya tentang makna dan simbol-simbol emosi dalam Al-Qur'an. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan mengaplikasikan teori Barthes untuk mengidentifikasi makna denotatif dan konotatif yang terdapat dalam ayat-ayat tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana Al-Qur'an mengajarkan umat Muslim untuk mengendalikan emosi mereka dalam berbagai situasi kehidupan.

Penekanan diberikan pada bagaimana tanda-tanda linguistik dalam Surah Al-Ma'arij tidak hanya memiliki makna literal tetapi juga mengandung pesan-pesan moral yang relevan dalam pengelolaan emosi. Proses analisis dilakukan secara sistematis dengan menelaah ayat per ayat serta mengaitkannya dengan teori semiotika untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang ajaran Islam dalam pengelolaan emosi. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi umat Muslim dalam menerapkan pengelolaan emosi yang lebih baik berdasarkan ajaran Al-Qur'an.

PEMBAHASAN

Surah Al-Ma'arij terdiri dari 44 ayat dan merupakan bagian dari Al-Qur'an yang diturunkan di Makkah sebelum hijrah Rasulullah SAW ke Madinah. Surah ini dikenal sebagai surah Makkiyah yang berfokus pada pesan moral, peringatan atas hari pembalasan, serta konsep iman dan keadilan. Allah SWT menggambarkan dengan tegas peristiwa hari kiamat dan hukuman yang akan menimpa orang-orang yang tidak beriman. Surah ini menegaskan kepastian hari pembalasan sebagai suatu kebenaran yang tidak dapat dihindari QS. Al-Ma'arif yang membahas seputar sifat buruk dan baik manusia dalam mengelola emosi menjadi alasan utama kenapa penelitian ini dilakukan. Surah tersebut mengupas faktor-faktor kunci yang berkontribusi pada pengelolaan emosi yang efektif menurut Al-Quran (Puspita 2019). Susahnya mencari pedoman untuk mengelola emosi menjadi alasan utama kenapa banyak pendidik yang salah mengimplementasikan pemikiran mereka yang berakibat pada hilangnya kontrol emosi anak. Surah tersebut tidak hanya menjelaskan seputar bagaimana manusia diciptakan sebagai

makhluk tak sabaran, tetapi juga menjadi panduan praktis yang dapat digunakan oleh individu dalam berbagai situasi untuk mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik (Aulia Cahyani 2023).

Pendekatan semiotika Roland Barthes berfokus pada makna denotatif dan konotatif dari tanda-tanda dalam sebuah teks (Abdurrohman and Al-Farisi 2023). Dalam analisis ini, tanda-tanda yang terdapat dalam Surah Al-Ma'arij ayat 19-27 dipahami tidak hanya secara literal tetapi juga dalam konteks budaya dan spiritual Islam. Emosi negatif seperti ketidaksabaran, kekhawatiran, dan keputusasaan yang digambarkan dalam ayat-ayat tersebut diartikan sebagai bentuk sifat dasar manusia yang memerlukan pengendalian melalui pendekatan spiritual. Semiotika Barthes membantu dalam memetakan lapisan-lapisan makna ini, dari pengertian yang lebih sederhana menuju makna yang lebih mendalam, yang akhirnya bertujuan pada pembentukan karakter dan sikap yang lebih baik sesuai dengan ajaran Islam.

ASPEK EMOSI MANUSIA

Emosi merupakan fenomena psikologis yang kompleks yang memiliki relevansi yang signifikan dalam penelitian ilmiah kontemporer. Emosi merujuk pada respons yang intens terhadap rangsangan internal maupun eksternal yang memengaruhi individu secara psikologis dan fisiologis. Pemahaman mendalam terhadap emosi memerlukan pendekatan multidimensional yang meliputi aspek neurobiologis, kognitif, perilaku, dan sosial. Emosi identik dengan bagaimana amarah dipicu, diekspresikan, diatur, dan berdampak bervariasi tergantung pada individu dan konteksnya

Aspek neurobiologis emosi menekankan pada fungsi otak, khususnya struktur seperti amigdala dan korteks prefrontal yang berperan dalam pemrosesan dan regulasi emosi. Teori-teori psikologis, seperti teori emosi dasar, menyarankan bahwa ada emosi dasar yang universal dan membentuk spektrum emosi manusia, sementara pendekatan lain menekankan pada keunikan individu dan pengaruh lingkungan terhadap pengalaman emosional. Emosi melibatkan berbagai komponen, termasuk perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, pernapasan, dan aktivitas otot yang disertai dengan pengalaman subjektif seperti rasa takut, kegembiraan, atau kesedihan (Murni, 2016). Penelitian seputar emosi menjadi hal penting dalam akademisi, termasuk psikologi klinis, neurosains,

antropologi, dan teknologi komputasional. Misalnya, penelitian tentang ekspresi emosi dan pengenalan wajah telah membuka jalan bagi pengembangan teknologi pengenalan emosi dalam AI dan komputasi sosial.

QS. Al-Ma'arij ayat 19-27 adalah perantara Allah SWT menggambarkan sifat dasar manusia yang cenderung gelisah dan tidak sabar, terutama saat menghadapi kesulitan atau tantangan. Ayat-ayat ini menunjukkan bahwa manusia sering kali sulit mengendalikan emosi negatif mereka, yang dapat menyebabkan perilaku merugikan seperti kemarahan berlebihan dan ketidakadilan (Aulia Cahyani, 2023). Al-Quran menekankan bahwa kesabaran merupakan kunci utama dalam mencapai ketenangan batin dan stabilitas emosional.

Sikap sabar membantu individu untuk menghadapi cobaan dengan lebih tenang dan bijaksana, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali (Hamdani 2021). Surah tersebut juga menguraikan bahwa manusia cenderung mengalami perubahan perilaku saat kondisi mereka berubah. Ketika diberikan kebahagiaan, manusia sering kali menjadi sombong dan lupa bersyukur, sedangkan saat menghadapi kesulitan, mereka mudah putus asa dan marah. Al-Quran mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan emosional melalui sikap syukur dan sabar dalam menghadapi segala keadaan (Zulkarnain 2018). Individu dapat menghargai nikmat yang diberikan oleh Allah dengan cara bersyukur, sementara kesabaran membantu mereka untuk tetap tenang dan tidak terpengaruh oleh perubahan situasi (Widyawati 2014).

Berbagai tindakan positif yang dijelaskan dalam surah tersebut bisa menjadi amalan untuk mengendalikan emosi seperti mendirikan salat secara teratur, memberikan zakat, dan menjaga amanah. Tindakan-tindakan ini tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga membantu menumbuhkan disiplin dan pengendalian diri (Hamdani 2021). Melalui pelaksanaan kewajiban agama, individu diajak untuk selalu mengingat Allah dan mengendalikan emosi negatif mereka. Ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dalam Islam melibatkan integrasi antara aspek spiritual dan perilaku sehari-hari. Fungsi surah ini menekankan pentingnya menjaga hubungan sosial yang baik sebagai bagian dari pengelolaan emosi. Ayat-ayat ini mendorong manusia untuk berlaku adil, menghormati hak-hak orang lain, dan berbuat baik kepada sesama (Sholina and Mukti 2019).

EMOSI MENURUT SURAH AL-MAARIJ

Surah Al-Ma'arij juga memberikan panduan terhadap sikap manusia terhadap waktu dan pemahaman mereka tentang kehidupan setelah kematian. Pengajaran yang disampaikan melalui ayat-ayatnya mendorong umat manusia untuk bersabar dalam menghadapi ujian hidup dan melaksanakan kewajiban dengan penuh keimanan. Ayat-ayatnya mencerminkan nilai-nilai etika dan moral yang penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti pentingnya menjaga solat, menghormati amanah, dan berbuat baik kepada sesama (Reza Sukma Nugraha 2019). Konteks pengaturan emosi juga diatur secara spesifik dalam ayat 19-27 yang memaparkan bagaimana sikap manusia yang pada dasarnya merupakan makhluk impatient atau makhluk dengan kesabaran yang sangat minim (Aulia Cahyani 2023). Surah Al-Ma'arij menggambarkan sifat-sifat orang-orang yang beriman dan amal-amal mereka yang saleh. Surah ini menekankan bahwa Allah SWT mencatat setiap perbuatan manusia dan akan menghisabnya di akhirat. Surah ini juga menjelaskan bahwa kehidupan ini merupakan ujian, dan amal perbuatan akan menjadi penentu nasib di hari kiamat. Alasan kenapa surah ini penting untuk dipahami karena konteksnya berkaitan dengan dua kehidupan manusia, yaitu di dunia dan setelah mereka meninggal.

Implementasi petunjuk Al-Quran dalam pengelolaan emosi dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam kehidupan individu dan masyarakat. Surah Al-Ma'arij Ayat 19-27 menawarkan panduan konkret tentang bagaimana seorang Muslim dapat mengembangkan ketenangan batin dan mengatasi emosi negatif (Ulfatul 2023). Seperti dalam pembuka ayat 19 QS. Al-Ma'arif, manusia disifati sebagai makhluk impatient atau memiliki kesabaran yang sangat minim. Sabar merupakan lawan kata emosi, tapi bukan berarti orang penyabar adalah orang yang paling bisa mengendalikan emosinya (Zulkarnain 2018). Kesabaran yang ditahan dalam waktu lama dapat menimbulkan penumpukan emosi baru dalam diri manusia sehingga ketika seseorang tidak bisa menahannya lagi, emosi yang keluar berdampak jauh lebih merugikan dari pada mereka yang kesabarannya lebih sedikit.

A. Al-Ma'arij Ayat 19-21

Ayat ini dibuka dengan pernyataan bahwa manusia diciptakan tidak memiliki kesabaran utuh. Allah menekankan dalam pembuka surah tersebut secara implisit

bahwa manusia diperintahkan belajar bagaimana cara mengelola emosi yang baik. Di ayat selanjutnya, Allah berfirman bahwa ketika manusia diberi cobaan dengan sebuah keburukan, musibah, atau hal lain yang sifatnya negatif, mereka cenderung was-was. Hal ini dikuatkan dengan surah An-Nas bahwa manusia harus berlindung dari keadaan was-was yang setiap saat bisa menghantui manusia. Perasaan galau ini seringkali menjadi momok menakutkan bagi manusia, terlebih umat Muslim, apalagi sifat manusia sendiri seringkali berperasangka buruk ketika diberi kebaikan.

Di akhir ayat 20, manusia yang diberi ujian berupa musibah atau hal buruk lain, tentu harus bangkit setelah itu. Mereka tidak boleh terpuruk karena musibah adalah awal dari anugerah yang akan diberikan Allah di kemudian hari. Hal ini dikuatkan dengan firman Allah yang lain dalam surah Al-Insyirah yang menjelaskan bahwa di setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Bukan hanya sekali, Allah menekankan ayat tersebut sampai dua kali dengan tambahan taukid inna di bagian depan. Ini tidak hanya menjadi jaminan, melainkan janji Allah kepada manusia bahwa setiap musibah itu pasti ada hikmahnya sekaligus disusul kabar gembira seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran.

Di ayat selanjutnya, Allah menyindir bahwa ketika manusia mendapat kabar baik, mereka cenderung menolak. Menolak di sini bukan berarti mereka tidak mau menerima kebaikan tersebut, tetapi mereka cenderung lupa bahwa semua kebaikan itu asalnya dari Allah dan mereka terlena. Keterlenaan manusia menjadi bumerang awal mereka sombong dan percaya diri bahwa itu semua merupakan usaha mereka. Egoisme seperti ini mendatangkan guncangan baru terhadap emosional manusia (Aulia Cahyani 2023). Dari guncangan itulah, manusia merasa was-was sehingga kegalauan yang mereka alami berpengaruh pada pengaturan emosi mereka dalam menyikapi suatu kejadian.

B. Al-Ma'arij Ayat 22-27

Pembuka ayat 22 berisi solusi utama apabila manusia mengalami keraguan, was-was, dan kegalauan dalam hidup mereka. Solusi tersebut hanyalah solat yang dalam pengertian bahasa berarti doa. Manusia diperintah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui salat yang gerakannya diatur sedemikian rupa, terutama waktu posisi sujud. Derajat paling tinggi menghamba kepada Allah adalah posisi sujud karena di posisi tersebut, manusia mengerahkan semua kehambaannya

pada Tuhan sehingga mereka menanggalkan semua kewibawaan yang bisa mempengaruhi emosi. Dari wibawa yang tanggal itulah, mereka merasa rendah dan lebih mudah mengatur diri karena sadar bahwa semua anugerah, baik atau buruknya, berasal dari Allah SWT.

Salat yang dikehendaki Allah dalam surah tersebut adalah salatnya orang-orang yang berkelanjutan. Dalam arti, mereka tidak melupakan salat di manapun dan kapanpun, meski mereka sangatlah sibuk melakukan pekerjaan. Ini berkaitan dengan surah Al-Mukminun yang menjelaskan bahwa orang salat itu merupakan orang yang beruntung, apalagi ketika salat mereka benar-benar khusyu' dan hanya mengharap ridho dari Allah, bukan hal lain. Pun di ayat 24, dijelaskan bahwa orang-orang yang mengendalikan emosi dengan menurunkan ego bisa dilakukan dengan menyantuni anak yatim dan mereka yang membutuhkan. Tidak hanya mengendalikan emosi dengan merasa bersyukur bahwa masih banyak orang yang keadaannya lebih terpuruk dari kita, menginfakkan sebagian harta kepada yang membutuhkan bisa menjadi perantara agar amal perbuatan manusia lebih mudah diterima Allah di akhirat seperti halnya yang dijelaskan dalam QS. Ali-Imron seputar pahala orang bersedekah akan dilipatgandakan sampai 700 kali lipat.

Pembahasan berikutnya seputar percaya kepada hari akhir agar manusia sadar bahwa emosi dan egosentris yang selama ini mereka bawa, kelak mendapat balasan di hari akhir. Peringatan ini memang sangatlah implisit mengingat hari akhir tidak diketahui datangnya kapan. Namun, ketika hari akhir tiba, amal perbuatan manusia akan dihisab semuanya sehingga sekecil apapun perbuatan yang sifatnya merugikan orang lain, salah satunya emosi, akan mendapat balasan yang sesuai di akhirat nanti. Ini juga sebagai pengingat kepada manusia bahwa ketika orang lain merasakan emosi kita, kita harus memosisikan diri sebagai orang tersebut. Rasanya terkena amarah seseorang yang sedang emosi sangatlah tidak enak dan karena itulah, Allah mengibaratkan pengelolaan emosi tersebut dalam peringatan seputar hari akhir karena berisi seputar balasan terhadap setiap perbuatan manusia di dunia.

Rentetan ayat ini ditutup dengan peringatan bahwa siksa Allah benar-benar nyata dan mereka yang selamat dari siksa adalah orang-orang yang terjaga. Ayat ini hampir sama seperti ayat sebelumnya, tapi berfungsi sebagai penekanan bahwa Allah benar-benar membalas semua perbuatan manusia di dunia. Apabila

perbuatan mereka itu baik, maka balasan yang didapat jauh lebih baik lagi. Perbuatan buruk seperti emosi bisa mengundang perbuatan buruk lain yang memberikan sifat negatif kepada sesama. Untuk itu, peringatan seputar siksa sangatlah penting diikutsertakan karena emosi merupakan faktor kunci dalam menentukan bagaimana mereka bersikap, bersosial, dan berinteraksi dengan sesama.

SIMPULAN

Manusia sebagai makhluk termulia menurut pandangan Islam memiliki keistimewaan dan tantangan tersendiri dalam mengelola emosi. Menurut Al-Quran, manusia diciptakan dengan sifat dasar yang cenderung tidak sabar dan mudah terpengaruh oleh kondisi emosionalnya. Surah Al-Ma'arij Ayat 19-27 memberikan panduan komprehensif tentang bagaimana seseorang dapat mengatasi emosi negatif, seperti ketidaksabaran dan keraguan, dengan pendekatan spiritual dan praktik keagamaan. Surah Al-Ma'arij menyoroti bahwa ketidaksabaran adalah sifat bawaan manusia yang perlu diatasi dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui salat dan amal kebaikan. Keteraturan dalam salat dan penyantunan terhadap yang membutuhkan juga berfungsi sebagai bentuk pengendalian emosi yang efektif dan mendatangkan keberkahan.

Islam, melalui Surah Al-Ma'arij, menyediakan solusi praktis untuk mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi ajaran ini, seperti menjaga salat dan berbuat baik kepada sesama, terbukti efektif dalam membantu individu menghadapi tantangan emosional di era modern. Kesabaran, keimanan, dan tanggung jawab menjadi prinsip-prinsip utama yang harus diterapkan dalam setiap aspek kehidupan, baik di keluarga, pekerjaan, maupun lingkungan sosial. Saran bagi peneliti lain, terutama masyarakat secara umum, adalah bagaimana ajaran Al-Quran dapat diterapkan secara praktis dalam mengelola emosi. Implementasi panduan spiritual ini akan mendukung keseimbangan emosional dan membantu individu serta masyarakat menghadapi berbagai tantangan di era modern dengan lebih bijaksana dan penuh kedamaian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrohman, Roni, and Mohamad Zaka Al-Farisi. 2023. "Konsep Makna Mau'izah Dalam Al-Qur'an: Implementasi Teori Semiotika Roland Barthes Terhadap Qs. An-Nahl Ayat 125." *Rayah Al-Islam: Jurnal Ilmu Islam* 7 (2): 687–700. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i2.755>.
- Abu Bakar, Abd Syukur. 2022. "ASPEK-ASPEK KECERDASAN SPRITUAL DAN EMOSIONAL DALAM AL-QURAN (Telaah Surah Luqman Ayat 12-19)." *Inspiratif Pendidikan* 11 (1): 244–62. <https://doi.org/10.24252/ip.v11i1.31465>.
- Aulia Cahyani, Diyah. 2023. "PELAJARAN DARI QS. AL-MAARIJ 24-25: SEBAB-SEBAB KEPEMILIKAN MENURUT SYEIKH TAQIYUDDIN." *JAHE: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi* I: 16–24.
- Hamdani, Saiful. 2021. "PENGARUH KECERDASAN INTELEKTUAL, KECERDASAN EMOSIONAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP SIKAP ETIS MAHASISWA(Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Angkatan 2017 Universitas Islam Malang)." *REPOSITORY UIN MAULANA MALIK IBRAHIM, MALANG* 1 (May).
- Murni, Dewi. 2016. "Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran." *Jurnal Syahadah* V (1): 95–118. <https://adoc.pub/kecerdasan-emosional-menurut-perspektif-al-quran.html>.
- Puspita, Shinta Mutiara. 2019. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA* 5: 82–92.
- Reza Sukma Nugraha, Siti Umi Kasanah,. 2019. "Perspektif Islam Terhadap Nilai Moral Dalam Cerpen Daulah Al-‘Ashāfir Karya Taufiq Al-Chakīm (Analisis Semiotika Roland Barthes)." *Jurnal CMES* 12 (1): 76. <https://doi.org/10.20961/cmcs.12.1.34873>.
- Sholina, Ayu, and Fajar Dwi Mukti. 2019. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Peserta Didik Di SD Takhassus Al-Quran." *Jurnal Abdau: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 2 (2): 172–86.
- Thalib, Mohamad Anwar, Anisa Nurhayati Sujianto, Hilwa Faradhilla Sugeha, and Sindriyanti Huruji. 2023. "Studi Etnometodologi Islam: Mengupas Praktik Akuntansi Berbasis Nilai Budaya Lokal." *Jurnal Buana Akuntansi* 8 (2): 90–101. <https://doi.org/10.36805/akuntansi.v8i2.5585>.
- Ulfatul, Halimah. 2023. "Emosi Manusia Pada Penerimaan Takdir Ujian Menurut Sayyid Qutb

Dalam Tafsir Fi Zhilali Al-Quran.” *Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir* 7 (1): 60–71.

- Umaroh, Dewi. 2020. “Makna ’Abasa Nabi Muhammad Dalam Al-Qur’an (Aplikasi Semiotika Roland Barthes Terhadap Q.S. ’Abasa [80]: 1).” *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur’an Dan Tafsir* 5 (2): 116–27. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Al-Bayan/article/view/11640/5308>.
- Widyawati, Lia. 2014. “Analisis Deskriptif Kecerdasan Emosional Pada Kisah-Kisah Al-Quran Dan Upaya Pengembangannya Pada Anak Usia 6 Sampai 9 Tahun.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wulandari, Sri Siawati, Irdamurni Irdamurni, and Neviyarni Neviyarni. 2020. “Upaya Penanaman Nilai Dan Norma Sebagai Pembentuk Karakter Siswa Di SDN 09 Parak Gadang.” *Pedagogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran Fakultas Tarbiyah Universitas Muhammadiyah Aceh* 7 (1): 64–70. <https://doi.org/10.37598/pjpp.v7i1.597>.
- Zulkarnain, Zulkarnain. 2018. “Emosional: Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan.” *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5 (2): 183–97. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>.