

Agustus 2006  
ISSN 1412-2212

# FIKRAH

## Jurnal Ilmiah Ketarbiyahan

PENDIDIKAN DAN MOBILITAS SOSIAL

*Imran Sarman*

PARADIGMA PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI  
DALAM STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIF  
(ACTIVE LEARNING)

*Suriansyah Salati*

MENGEMBALIKAN MAKNA PENDIDIKAN DALAM  
KERANGKA SISWA SEBAGAI PUSAT PROSES  
PEMBELAJARAN

*Helma Nuraini*

KONSEP MANUSIA DALAM PERSPEKTIF ISLAM  
(Tinjauan filosofis Ke Arah Psikologi Islam)

*Hajiannor*

EMOSI MANUSIA DALAM PANDANGAN  
AL-GHAZALI DAN PSIKOLOG

*Mahyuddin Bami*

PERANAN DOSEN DI PERGURUAN TINGGI  
(Tinjauan Peran dalam Pelaksanaan Tri Dharma)

*Muhammad Yuseran*

---

Diterbitkan Oleh

**Fakultas Tarbiyah**

Institut Agama Islam Negeri Antasari  
Banjarmasin

# FIKRAH

## Jurnal Ilmiah Ketrabiyahan

Terbit dua kali setahun setiap Januari-Juni, dan Juli-Desember.  
Memuat tulisan yang diangkat dari hasil pemikiran/telaahan dan hasil penelitian tentang ketrabiyahan.

### **Pelindung/Penanggung Jawab**

Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari

### **Pemimpin Umum/Ketua Pengarah**

Mubin

### **Ketua Penyunting**

Mujiansyah

### **Wakil Ketua Penyunting**

Syaiful Bahri Djamarah

### **Penyunting Pelaksana**

Syaifullah, Hairul Hudaya

Haris Fadillah, Salamah

### **Penyunting Ahli**

Kamrani Buseri, Dede Rosyada, Karyono Ibnu Ahmad,

Syaifuddin Sabda, Juairiyah, Muhammad As Said,

Burhanuddin Abdullah, Mahyuddin Barni,

Abidin Ja'far, Syarifuddin Syukur

### **Tata Usaha**

Fahrudin, Abu Bakar

### **Alamat Penyunting & Tata Usaha**

Pusat Pengkajian dan Pengembangan Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari

Jl. A. Yani Km. 4,5 Telp. 0511 3253939 Fax. 05113274492

Banjarmasin

Daftar Isi

# FIKRAH

Jurnal Ilmiah Ketarbiyahan

Vol. 8, No. 2, Juli-Desember 2008

ISSN 1412-5919

---

PENDIDIKAN DAN MOBILITAS SOSIAL <i>Imran Sarman</i>	135 - 156
PARADIGMA PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI DALAM STRATEGI PEMBELAJARAN AKTIF (ACTIVE LEARNING) <i>Suriansyah Salati</i>	157 - 180
MENGEMBALIKAN MAKNA PENDIDIKAN DALAM KERANGKA SISWA SEBAGAI PUSAT PROSES PEMBELAJARAN <i>Helma Nuraini</i>	181 - 184
KONSEP MANUSIA DALAM PERSPEKTIF ISLAM (Tinjauan filosofis Ke Arah Psikologi Islam) <i>Hajiannor</i>	185 - 222
EMOSI MANUSIA DALAM Pandangan AL-GHAZALI DAN PSIKOLOG <i>Mahyuddin Barni</i>	223 - 250
PERANAN DOSEN DI PERGURUAN TINGGI (Tinjauan Peran dalam Pelaksanaan Tri Dharma) <i>Muhammad Yuseran</i>	251 - 264

# EMOSI MANUSIA DALAM PANDANGAN AL-GHAZALI DAN PSIKOLOG

Oleh: Mahyuddin Barni\*

Emosi sebagai kajian psikologi berkaitan dengan mekanisme perilaku yang dialami seseorang dan melibatkan rohaninya. Al-Ghazali sebagai seorang ulama dan pemikir muslim telah lama menguraikan pendapatnya tentang emosi. Penjelasan beliau tentang emosi bukan saja melihat pada gejala yang tampak dari perilaku manusia, tetapi juga mengaitkannya dengan agama. Sementara itu, para psikolog berupaya menggambarkan emosi manusia dengan berpedoman pada penelitian dan percobaan terhadap gejala jiwa yang tergambar dalam perilaku. Meskipun pendapat psikolog dan al-Ghazali memiliki beberapa persamaan, ternyata pendapat mereka juga terdapat perbedaan. Perbedaan ini terkait dengan fokus kajian mereka masing-masing.

Kata kunci : Emosi, al-Ghazali, Psikolog

## A. Pendahuluan

Emosi dalam bahasa Arab adalah **انفعال** (Munawwir, 1984 : 1144) yaitu “(State of) being effected, acted upon or influenced, passivity, stimulation, irritation, agitation, excitement, excitation, commotion.” (Wehr, 1971 : 721). Dalam *Oxford Advanced*

---

\*Penulis adalah Pembantu Dekan III Fakultas Tarbiyah IAIN Antasari Banjarmasin.

*Learner's Dictionary of Current English* ditegaskan bahwa emosi (*emotion*) adalah "1. a strong feeling of any kinds love, joy, hate, fear and jealousy are all emotions 2. excitement or disturbance of the feelings." (Horby : 1995 : 377). Sedang dalam *Pictured Encyclopedia And Fact-Index* (Comptons, 1959 : 400) ditegaskan bahwa emosi adalah:

*The word emotion comes from the Latin verb, emovere, which means "to move". Because an emotion moves us to do the things we do, some psychologists have compared it to the mainspring of a watch. Just as the watch would be motionless without its mainspring, so we would be listless and accomplish little or nothing if there were no emotions to motivate us.*

Di lihat dari asal katanya, emosi adalah sesuatu yang menggerakkan seseorang untuk bertindak. Emosi bagaikan sebuah pemutar jam. Bila pemutar jam itu berfungsi, maka jam berputar. Karakter dari kehidupan setiap individu ditentukan oleh emosinya. Apa saja yang mungkin dilakukan seseorang selalu terkait dengan emosi, baik itu berupa kegelisahan, ketakutan, kebanggaan terhadap pekerjaan, perhatian terhadap seseorang yang berbentuk keramahtamahan, maupun sesuatu yang tidak menyenangkan (Comptons, 1959 : 400).

Menurut James Drever, para ahli psikologi menggambarkan dan menjelaskan secara berbeda tentang emosi. Meski demikian, mereka sepakat bahwa emosi adalah keadaan organisme yang kompleks, yang berkaitan dengan perubahan-perubahan jasmani dari suatu karakter yang meluas— di pernapasan, rasa berdebar-debar, keluarnya kelenjar, dan lain-lain. Dari segi mental, emosi adalah suatu keadaan berupa kegembiraan atau kegelisahan. Hal ini ditandai dengan perasaan yang kuat dan biasanya mengarah pada bentuk tingkah laku tertentu. Jika emosi kuat, terjadi gangguan terhadap fungsi pikiran dan cenderung mengarah

pada tindakan yang tidak terkendali. (Drever, 1989 : 82 dan Brono, 1989 : 104).

Sementara itu, dalam *The World Book Encyclopedia* dikatakan bahwa emosi adalah sebuah pengalaman yang ditandai oleh mental yang kuat dan perasaan yang bersifat jasmani. Emosi meliputi marah, gembira, takut cinta, sedih dan jijik (muak). Secara umum, sebuah emosi muncul ketika seseorang atau seekor binatang merasa sesuatu itu sebagai suatu hal yang baik atau jelek. Jika seseorang mengejar sesuatu, dan dia benar-benar menginginkannya, dia akan merasakan emosi gembira. Bila dia diancam sesuatu dan dia tidak bisa mengendalikan, dia merasa takut. (Field Enterprises Educational Corporation, 1966 : 473).

Emosi mempunyai komponen fisiologis, komponen subyektif, dan komponen perilaku. Komponen subyektif, yaitu kognisi dan indera. Ini antara lain dapat dilihat dari rasa senang dan tidak senang. Komponen fisiologis dapat ditandai adanya denyut jantung yang lebih cepat. Komponen perilaku antara lain dengan munculnya ucapan-ucapan, gerak tubuh, dan ekspresi wajah (Davidoff, 1991 : 48-49).

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang kompleks dari suatu organisme, yang disertai dengan adanya perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang sifatnya luas, seperti denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernapasan. Keadaan ini ditandai dengan perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu tindakan atau perilaku tertentu. Ekspresi dari sebuah emosi dapat dilihat dari ciri-ciri jasmaniah, seperti tersenyum, menangis, tertawa, cemberut, marah dengan ucapan kasar.

Emosi manusia merupakan salah satu topik yang cukup mendapat perhatian para ulama dan psikolog. Imam al-Ghazali misalnya, sejak abad ke 11 M telah menguraikan pendapatnya dalam *Ihya Ulum al-Din*. Selanjutnya, sejak

abad ke 19 M, para psikolog berupaya menjelaskan emosi manusia dengan melakukan berbagai penelitian dan percobaan.

## B. Emosi Menurut Pandangan Al-Ghazali

Al-Ghazali (Jahja, 1996 : 63-64) adalah salah seorang ulama yang banyak membahas hal-hal yang berkaitan dengan aspek-aspek emosi. Dalam kitab *Ihya Ulum al-Din*, beliau membahas secara khusus dalam pembahasan yang berkaitan dengan jiwa. Selanjutnya, oleh Sa'id Hawwa diringkas intisari pembahasan tentang jiwa ini dengan judul *Al-Mustakhlash fi Tazkiyyat al-Anfus* (Hawwa, 2003). Adapun pendapat al-Ghazali tentang aspek-aspek emosi adalah sebagai berikut.

### 1. Benci

Benci dapat muncul karena seseorang disakiti dengan suatu sebab dan ditentang dalam suatu tujuan. Bila benci dan marah telah mengendap dalam hati seseorang, perasaan itu dapat berubah menjadi dengki. Kedengkian menuntut pelampiasan dan dendam.

Bila orang yang membenci tidak mampu melampiaskan kebenciannya, maka dia ingin agar waktu yang akan membalasnya. Karena itu, kedengkian dengan sebab kebencian dapat menimbulkan pertengkaran, pembunuhan, menodai kehormatan dan perbuatan negatif lainnya (al-Ghazali, 1945 : 198-199).

Benci merupakan bentuk reaksi seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar berupa keinginan mempertahankan diri dan mendapatkan penghargaan. Pemenuhan kebutuhan dasar yang terhalang dapat menimbulkan marah dan benci. Bila rasa benci tidak bisa dihilangkan dan bahkan terus bertambah dapat membuat seseorang sakit hati yang mendalam. Kebencian yang

mendalam mendorong seseorang mencari kesempatan untuk melampiaskan perasaannya. Ini disebut dengan dendam.

Orang yang membenci seseorang dan dia tidak mampu menghilangkan perasaan ini, membuat perasaannya tidak senang dengan orang yang dibenci. Perasaan tidak senang ini muncul bila orang yang dibenci mendapatkan kesenangan atau nikmat. Perasaan seperti disebut dengan dengki.

Dengki yang ada dalam diri seseorang menyebabkan ketidaktenangan hidup seseorang. Ketidaktenangan hidup ini selalu muncul pada diri seseorang bila dia melihat orang yang dibenci mendapatkan nikmat.

### 2. Cinta

Menurut al-Ghazali, siapa yang mencintai selain Allah, bukan karena adanya keterkaitan kepada Allah, itu berarti kebodohan dan kekurangannya dalam mengenal Allah. Cinta kepada Rasulullah saw. adalah terpuji, karena cinta ini merupakan buah dari cinta kepada Allah. Demikian pula cinta kepada ulama dan orang-orang yang bertaqwa. Pada hakekatnya tidak ada kekasih kecuali Allah swt., dan tidak ada yang berhak mendapatkan cinta kecuali Dia (al-Ghazali, 1945 : 239).

Cinta adalah buah pengetahuan (*ma'rifat*). Bila pengetahuan tidak ada, maka cinta pun tidak akan ada. Pengetahuan juga sangat menentukan kuat lemahnya cinta sesuai dengan kuat lemahnya pengetahuan. (al-Ghazali, 1945 : 239).

Cinta manusia kepada selain Allah berarti cinta kepada dunia. Cinta ini memiliki dua bentuk hubungan, yaitu hubungan dengan hati dan hubungan dengan badan. Bentuk cinta yang berkaitan dengan hati adalah cinta, keuntungan dan curahan perhatian tertuju kepadanya, sehingga hati menjadi seperti budak atau pecinta yang mabuk dengan

dunia. Termasuk ke dalam hubungan ini berupa dunia batin yang meliputi antara lain: sombong, dengki, buruk sangka, gila sanjungan, senang bermegah-megahan; dan dunia nyata yang meliputi antara lain: wanita, anak-anak, emas, perak, rumah, dan kendaraan. Bentuk cinta yang berkaitan dengan badan adalah kesibukan seseorang mengelola kepentingannya dan kepentingan orang lain, seperti industri dan kerajinan yang menyita kesibukan seseorang. (al-Ghazali, 1945 : 230-231). Siapa lebih mencintai sesuatu ketimbang Allah, hatinya adalah sakit. Semua hati menderita sakit, kecuali yang dikehendaki Allah. Hati yang sakit itu bagaikan perut yang lebih menyukai tanah daripada roti dan air. Padahal perut biasanya senang diisi dengan roti dan air. (al-Ghazali, 1945 : 67).

Dalam pandangan al-Ghazali, cinta dunia terbagi kepada cinta pada penghargaan, cinta kepada wanita, cinta pada keturunan, dan cinta kepada harta benda. Semua ini termasuk dalam cinta yang berkaitan dengan hati. Sedang cinta pada pekerjaan atau profesi dikategorikan dengan cinta dunia yang berkaitan dengan badan.

Semua cinta di atas menurut al-Ghazali dapat membuat manusia lalai kepada Allah. Padahal cinta yang bermanfaat adalah cinta kepada Allah dan cinta kepada orang yang cinta kepada Allah, yaitu Rasulullah, ulama dan orang bertakwa. Cinta seperti ini merupakan cinta murni, cinta yang tidak mengharapkan pamrih dunia. Dia hanya mengharap ridla Allah-swt.

### 3. Harapan

Harapan (*raja'*) adalah kegembiraan hati menunggu sesuatu yang diharapkan. Sesuatu yang diharapkan itu didahului dengan usaha dan sesuatu yang mungkin terjadi. Seorang petani yang menanam padi di lahan yang subur, lalu dia memberi pupuk dan menjaga tanamannya dari

serangan penyakit dan hama. Setelah itu dia menanti waktu panen. Penantian ini disebut dengan pengharapan. Tetapi, bila petani itu menanam padi di lahan yang gersang, tanpa pupuk dan usaha menjaga padi dari serangan penyakit dan hama, maka penantiannya untuk dapat memanen padi merupakan kedunguan bukan harapan. ((al-Ghazali, 1945 : 139).

Jika seorang hamba menyemai benih iman. Lalu dia mengairinya dengan air ketaatan, membersihkan hati dari rumput-rumput akhlak yang buruk. Kemudian dia menunggu karunia Allah agar termasuk orang yang mati dalam keadaan *husn al-khâtimat*. Penantiannya itu merupakan harapan. Sebaliknya, jika iman dibiarkan kering, dan hati dibiarkan tanpa dijaga dari penyakit yang menyerangnya dan tenggelam dalam kesenangan dunia, maka penantian dia mengharapkan ampunan adalah suatu kedunguan, bukan harapan. Nabi Muhammad saw (al-Ghazali, 1945 : 139). bersabda:

الأَحْمَقُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَيَّى عَلَى اللَّهِ الْجَنَّةَ (رواه الترمذى وابن ماجه)

“Orang yang dungu adalah orang yang memperturutkan hawa nafsunya dan berangan-angan mendapatkan surga dari Allah”. (H.R. al-Turmudzi dan Ibn Hibban).

Harapan mendorong seseorang untuk bersikap optimis dalam menjalani hidup. Dengan memiliki harapan, seseorang terdorong untuk berusaha mencapai yang diinginkan. Harapan yang realistis adalah harapan yang disertai dengan usaha yang sesuai dengan kondisi. Harapan yang tidak diberingi dengan usaha dan tidak mungkin dicapai merupakan sebuah angan-angan.

Harapan penting bagi seseorang, karena dengan memiliki harapan seseorang berani menjalani hidup.

Harapan akan terus mengobarkan semangat untuk mendapatkan keinginan. Tetapi tidak semua harapan dapat terpenuhi. Ketidakmampuan memenuhi harap kadang membuat seseorang merasa kecewa. Orang yang memiliki optimisme hidup akan mampu memelihara harapan itu untuk bisa diwujudkan dalam kenyataan.

#### 4. Marah

Marah adalah tabiat (naluri) yang Allah ciptakan dan tanamkan ke dalam diri manusia. Apabila salah satu tujuan atau keinginan seseorang dihalangi, marahnya pun muncul. Kemarahan ini mendidihkan darah hati, lalu menyebarkannya ke pembuluh darah. Bila darah itu naik ke wajah, wajah dan mata menjadi merah. Tempat kekuatan marah adalah hati. (al-Ghazali, 1945 : 172).

Secara lahiriah, gejala marah dapat dilihat dari perubahan warna kulit, getaran di jari jemari, tindakan yang tidak terkendali, ucapan yang tidak menentu, mata merah, dan nafas tersengal-sengal. Dari segi perilaku yang tidak terkendali dapat dilihat misalnya melalui penyerangan, pemukulan, dan pembunuhan. Kadang orang yang sangat marah tidak dapat bergerak, sehingga dia jatuh pingsan. Secara kejiwaan, marah dapat meninggalkan kesan buruk di hati seseorang, seperti dengki, hasad, dendam, senang melihat kesulitan dan kesedihan orang lain, berusaha menyebarkan rahasia, dan meremehkan perbuatan buruk lainnya. (al-Ghazali, 1945 : 173-174).

Menurut al-Ghazali, kesombongan, '*ujub*', senda gurau, kesia-siaan, pelecehan, perdebatan, pertengkaran, pengkhianatan, dan ambisi pada harta dan kedudukan merupakan penyebab munculnya marah. Kesombongan dapat dihilangkan dengan *tawadhu*', '*ujub* dapat dihindari dengan mengenal diri, kebanggaan dapat dihapuskan dengan

mengingat asal kejadian pertama. Kesombongan, kebanggaan dan '*ujub* merupakan pangkal keburukan.

Selanjutnya, senda gurau dapat dihilangkan dengan cara menyibukkan diri melakukan hal-hal yang berkaitan dengan agama. Kesia-siaan dapat dihindari dengan cara mencari berbagai keutamaan, akhlak yang baik dan ilmu-ilmu agama yang akan mengantarkan pada kebahagiaan akhirat. Pelecehan dapat dihilangkan dengan cara tidak menyakiti dan menjaga agar diri tidak dilecehkan. Adapun ambisi dapat dihapuskan dengan *qana'ah*. Semua ini diobati dengan latihan dan kesabaran menerima kesulitan. (al-Ghazali, 1945 : 177-178).

Apa yang dikemukakan al-Ghazali di atas sejalan dengan hasil percobaan para psikolog. Marah merupakan salah emosi yang dapat dengan mudah dikenali melalui perubahan tingkah laku dan perubahan pada jasmani seseorang. Bahkan lebih jauh, al-Ghazali mengaitkan marah dengan pengaruh buruk yang muncul kemudian pada seseorang, seperti dendam dan dengki. Al-Ghazali juga menjelaskan penyebab marah, baik yang berasal dari penyakit hati seperti sombong, maupun perilaku buruk, seperti pertengkaran.

#### 5. Sedih

Rasa sedih muncul dalam hati akibat kehilangan apa yang dicintai. Seseorang yang merasa kehilangan apa yang dicintainya, dia akan merasa sedih. Rasa sedih karena tidak dapat melakukan apa yang diinginkan oleh orang yang dicintainya disebut dengan penyesalan.

Bila rasa sedih mendominasi hati, perasaan sedih ini akan mendorong suatu kehendak dan keinginan kepada perbuatan yang memiliki hubungan dengan masa sekarang, masa lalu dan masa akan datang. Perbuatan yang berkaitan dengan masa sekarang adalah dia meninggalkan dosa yang dilakukan. Perbuatan yang berkaitan dengan masa akan

datang adalah dia bertekad meninggalkan dosa yang membuatnya kehilangan apa yang dicintainya. Perbuatan yang berkaitan dengan masa lalu adalah dia memperbaiki apa yang sudah dia lakukan. (al-Ghazali, 1945 : 3).

Rasa sedih menurut al-Ghazali bisa berdampak positif. Dampak ini muncul bila seseorang telah menyadari kekeliruan yang dia buat. Orang yang dapat menyadari kekeliruannya dapat menerima rasa sedih dan menjadikannya sebagai pemicu untuk memperbaiki diri.

#### 6. Sombong

Sombong terbagi kepada sombong yang tersembunyi dan nyata. Kesombongan yang tersembunyi disebut dengan *kibr* (kesombongan), dan kesombongan yang nyata disebut dengan *takabbur* (berlaku sombong). *Kibr* (kesombongan) adalah hati merasa puas terhadap orang yang disombongi. Adapun *takabbur* (berlaku sombong) adalah perasaan dalam hati berupa anggapan, kepuasan, kesenangan dan kecenderungan terhadap sesuatu yang diyakininya, dan dia merasa berwibawa dengan sesuatu itu. (al-Ghazali, 1945 : 356).

Perilaku sombong dapat dilihat dari tindakan seseorang terhadap orang yang dia anggap remeh atau hina itu. Kalau dia memiliki kedudukan, dia akan merasa berhak dihormati, enggan disejajarkan, mau menang sendiri, tidak mau mendengar nasihat orang lain, dan tindakan lainnya yang bersifat meremehkan atau menganggap hina orang yang dia sombongi. (al-Ghazali, 1945 : 356-357).

Penyebab orang menjadi sombong menurut al-Ghazali adalah ilmu pengetahuan, amal ibadah, keturunan, kecantikan, kekuatan dan keperkasaan, pengikut, pendukung, murid, pembantu, keluarga, kerabat dan anak. (al-Ghazali, 1945 : 366-375).

Menurut al-Ghazali, sombong ada yang nampak dalam tingkah laku dan ada yang tersembunyi dalam hati. Sombong yang tersembunyi hanya dapat dirasakan oleh seseorang yang suka mengevaluasi diri. Ini merupakan soal hati yang tidak tampak dalam tingkah laku. Kalau *kibr* ini sudah bersemayam dalam hati dan tidak segera dihilangkan, perasaan sombong ini akan tampak dalam tingkah laku. Karena itu seseorang yang *takabbur*, sebelumnya telah memiliki sifat *kibr*.

#### 7. Takut/Cemas

Sesuatu yang ada di masa depan yang membayang dalam pikiran seseorang dan mendominasi hati disebut dengan penantian dan perkiraan. Jika yang dinanti dan dikira itu sesuatu yang tidak disenangi dan menimbulkan rasa sakit hati, itulah yang disebut dengan takut (*khauf*) dan cemas (*isyfaq*). (al-Ghazali, 1945 : 139).

Takut (*khauf*) adalah faktor yang mendorong seseorang untuk berbuat baik, mengendalikan hawa nafsu, menahan hati dari kecenderungan kepada dunia, dan menghindarkan diri dari melakukan sesuatu yang sia-sia. Ini adalah takut yang terpuji. Takut kepada Allah terbagi kepada takut dari siksa-Nya dan takut dari-Nya.

Takut terhadap siksa Allah adalah takutnya orang awam. Takut ini didasari atas kepercayaan terhadap balasan surga bagi orang yang taat dan balasan neraka bagi orang yang berbuat maksiat dan kekafiran. Takut terhadap siksa Allah dapat menjadi lemah bila iman seseorang lemah. Adapun takut terhadap Allah adalah takutnya para ulama. Mereka adalah orang-orang yang mampu menimbulkan getaran, rasa takut dan waspada dalam hati, karena mengetahui sifat-sifat Allah. Mereka adalah orang yang takut ada dinding antara Allah dan dirinya, mereka selalu berharap

dekat dengan Allah. (al-Ghazali, 1945 : 163-165). Ini adalah takut yang digambarkan Allah dalam surat Fathir/35: 28.

إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ

Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya, hanyalah ulama.

Menurut al-Ghazali, perasaan takut dapat berimplikasi positif kalau rasa takut itu berkaitan dengan pelanggaran ajaran agama. Perasaan takut seperti ini dapat mendorong seseorang untuk dengan sungguh-sungguh melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya. Perasaan takut ini didorong oleh adanya keyakinan terhadap pembalasan di akhirat. Karena itu, agar tidak mendapat azab di akhirat nanti, seseorang berusaha mengendalikan diri untuk tidak melanggar ajaran agama.

### C. Emosi dalam Psikologi

#### 1. Aspek-Aspek Emosi

Dalam *The Grolier International Dictionary* disebutkan bahwa emosi (*emotion*) adalah "*any strong feeling, as of joy, sorrow, reverence, hate, or love, arising subjectively rather than through conscious mental effort*" (Grolier, 1986 : 428). Sementara menurut Elizabeth Bergner Hurlock, secara umum emosi yang ditemukan pada para remaja di Amerika adalah rasa takut, merasa cemas, kegelisahan, marah, kejengkelan, frustrasi, cemburu, iri hati, keinginan, kasih sayang, kesedihan, dan kegembiraan. (Hurlock, 1973 : 49-58). Sedang menurut Daniel Goleman, "Emosi itu meliputi: marah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. (Goleman, 2002 : 411-412). Dalam *The World Book Encyclopedia* disebutkan bahwa "*positive emotion include love, affection, happiness, delight, and hope. They are*

*aroused by something that appeals to a person. Negative emotions make a person unhappy or dissatisfied. The include anger, hate, fear, sadness, disgust, and anxiety.* (Field Enterprises Educational Corporation, 1966 : 473).

Adapun menurut Abdurrahman dan Muhib Abdul Wahab (2004 : 168) yang mengutip pendapat Rena Descartes, sejak lahir manusia telah mempunyai enam emosi dasar, yaitu: cinta, kegembiraan, keinginan, benci, sedih, dan kagum.

Uraian di atas menggambarkan bahwa cinta, kasih sayang, kebahagiaan, kesenangan, dan harapan termasuk dalam emosi yang bersifat positif. Sedangkan marah, benci, takut/khawatir, sedih, jijik/muak, dan gelisah tergolong dalam emosi yang bersifat negatif.

Emosi-emosi ini dinamakan juga dengan emosi asli, yaitu suatu emosi pokok yang mempunyai fungsi pengenalan. Fungsi pengenalan ini dapat dilihat dari perubahan jasmani, sehingga keadaan jiwa dapat dikenal orang. Sebagai contoh, seseorang yang marah dapat dilihat antara lain dari mukanya yang merah atau gejala-gejala lahir dari emosi marah. (al-Qusi, 1976 : 226-227).

Selain itu, ada beberapa emosi yang merupakan campuran dari emosi di atas. Emosi ini disebut juga dengan emosi sekunder atau emosi kompleks. Yang termasuk dalam emosi ini adalah rasa kagum, segan, penghinaan, iri, umpatan. Kagum merupakan campuran dari keheranan yang disertai oleh ingin tahu dan rasa ingin tunduk yang disertai rasa hina. Segan adalah takut yang disertai dengan kekaguman. Penghinaan adalah campuran dari marah dan jijik. Rasa iri adalah campuran marah, ingin memiliki, dan rasa rendah diri. Umpatan adalah campuran marah dan rasa sayang. (al-Qusi, 1976 : 228-230).

Pada uraian berikut, penulis kemukakan hal-hal yang berkaitan dengan beberapa emosi asli.

a. Bahagia

Dalam menjalani hidup, setiap orang punya masalah. Masalah yang dihadapi itu membuat seseorang mengalami ketegangan. Karena itu, seseorang berusaha melepaskan diri dari ketegangan. Usaha yang dilakukan bermacam-macam, tergantung dari masalah yang dihadapi. Usaha melepaskan diri dari ketegangan tidak selamanya membuahkan hasil. Mereka yang dapat melepaskan diri dari ketegangan akan merasakan perasaan senang atau gembira. Sebaliknya, mereka yang tidak dapat melepaskan diri dari ketegangan, membuat dia tidak nyaman atau tertekan (stres).

Besar kecilnya masalah itu, atau berat tidaknya masalah yang dihadapi seseorang, sangat tergantung pada pandangan seorang terhadap masalah itu. Dalam kata lain, intensitas suatu masalah tergantung bagaimana seseorang menyikapi masalah itu. Apabila seseorang senantiasa dapat menyikapi hidup dengan rasa gembira, dia akan merasa bahagia. (Fahmy, 1982 : 118-119).

Perasaan gembira karena dapat keluar dari permasalahan yang dihadapi membuat seseorang merasa lega. Orang yang dapat melepaskan diri dari ketegangan, kadang dia masih merasakan masalah itu, tetapi dia berupaya untuk tidak mempermasalahkannya. Kemampuan menyikapi masalah seperti ini membuat seseorang merasa bahagia.

Orang miskin misalnya, meskipun dia bergelimang dengan masalah yang terkait dengan kemiskinannya, kadang dia dapat menerima kenyataan ini. Kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan yang dihadapi membuat dia tidak merasakan beban hidup yang menghimpit. Dengan demikian, dia dapat melepaskan diri dari kesulitan hidup, dan dia pun dapat merasakan kebahagiaan.

Selama seseorang dapat melepaskan diri dari perasaan yang menekan batinnya, hidupnya terasa lega, dan ketika itulah dia merasakan bahagia. Karena itu, semakin lama ia mempertahankan kondisi ini, selama itu pula dia akan merasakan kebahagiaan.

b. Cemas (takut/kuatir)

Cemas adalah "emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya sistem saraf *simpatektik*." (Mahmud, 1990 : 170).

Menurut Freud yang dikutip oleh Musthafa Fahmy (1977 : 27-29), cemas itu terbagi kepada:

- 1) Cemas obyektif adalah kecemasan sebagai reaksi dari pengenalan terhadap bahaya yang berada di luar diri. Sebagai contoh, takut melihat kilat, karena kilat sebagai tanda adanya petir; takut melihat jejak binatang buas, karena jejak ini sebagai tanda bahwa binatang itu dekat.
- 2) Cemas penyakit adalah perasaan takut terhadap sesuatu yang tidak jelas penyebabnya, dan takut terhadap pengalaman buruk yang menimpa diri, meskipun obyek yang ditakuti seseorang itu kadang tidak membahayakan bagi dirinya. Sebagai contoh, takut melihat serangga tertentu.
- 3) Cemas moral adalah cemas sebagai akibat tekanan dari perasaan bersalah terhadap Zat Yang Maha Kuasa.

Cemas atau kuatir dan perasaan takut muncul pada seseorang yang merasakan adanya sesuatu ganjalan atau sesuatu yang akan membahayakan. Seorang ibu kadang merasa cemas menanti anaknya yang belum pulang dari sekolah tanpa ada kabar yang jelas, padahal biasanya pada jam tersebut dia sudah ada di rumah. Kecemasan seorang ibu itu muncul, karena dia merasakan adanya sesuatu yang

mungkin membuat anaknya terlambat atau mungkin anaknya dalam bahaya.

Objek kecemasan pada contoh di atas adalah sesuatu yang tidak jelas. Penyebabnya adalah keterlambatan anak yang dicintainya pulang dari sekolah. Adapun bila objek yang membuat perasaan seseorang tidak menyenangkan itu dapat dengan mudah dispesifikasikan, perasaan itu disebut dengan takut. Sebagai contoh, seseorang melihat harimau di pinggir hutan, ketika itu muncul rasa takut. Perasaan takut ini muncul, karena dia mengetahui bahwa harimau adalah binatang buas yang dapat membahayakan jiwa seseorang. (Davidoff, 1991 : 62). Kalau kekuatiran itu menyebabkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, tidak aman, maka ketakutan mendorong seseorang menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan sesuatu yang ditakuti. (Sarwono, 1976 : 55-56).

Meskipun antara cemas dan takut ada perbedaan, tetapi dalam kehidupan sehari-hari, keduanya sulit untuk dibedakan. Kadang-kadang seseorang pada mulanya merasakan kecemasan, setelah itu dia menjadi takut. Sebaliknya, seseorang mungkin pada mulanya merasa takut, tetapi setelah itu muncul kecemasan dalam dirinya.

#### c. Cinta (kasih sayang)

Cinta menurut bahasa adalah suka sekali; sayang benar; kasih sekali; ingin sekali; susah hati. (Depdikbud, 1990 : 168). Menurut istilah, ada beberapa pengertian cinta

- 1) Cinta adalah sesuatu yang tak dapat dibagi-bagi, sejauh mengenai hubungan obyek dengan diri sendiri.
- 2) Cinta adalah ungkapan kemesraan antara dua insan dalam keadaan saling memelihara integritas kawannya.
- 3) Cinta berarti dengan rela mengakui semua sifat kemanusiaan yang khas dari orang tersebut.

- 4) Cinta yang sejati merupakan suatu ungkapan dari asuhan, rasa hormat, tanggung jawab serta pengetahuan. (Maslow, 1994 : 42-59).

Definisi kesatu, kedua dan ketiga menggambarkan perasaan cinta kepada seorang kekasih. Orang yang mencintai seseorang, dia tidak mau cintanya terbagi kepada orang lain. Bila cinta orang yang dicintainya terbagi kepada orang lain, orang yang merasa cintanya terbagi akan merasa cemburu. Kecemburuan ini dapat menimbulkan tindakan yang negatif.

Orang yang sedang jatuh cinta akan merasakan "kecenderungan untuk berdekat-dekatan, mengadakan kontak yang lebih mesra, untuk membelai dan merangkul orang yang dicintai, dan merindukannya." (Maslow, 1994 : 42). Bila orang yang dicintai berada jauh dari dirinya, ada perasaan tidak nyaman, rasa sepi, dan keinginan untuk mengetahui keadaan orang yang dicintainya.

Orang yang mencintai bersedia berkorban untuk orang yang dicintai. Pengorbanan yang dipersembahkan kepada kekasih menimbulkan perasaan bahagia. Karena itu, orang yang sedang jatuh cinta berusaha untuk memberikan sesuatu kepada kekasihnya.

Orang yang sedang jatuh cinta kadang menjadi korban dari seseorang yang "berpura-pura mencintai". Orang yang "berpura-pura mencintai" ini akan memanfaatkan ketulusan cinta dari seseorang yang benar-benar jatuh cinta kepadanya. Hal ini dapat merugikan si korban. Tidak sedikit seseorang yang jatuh cinta menghabiskan banyak uang untuk diberikan kepada kekasihnya, sementara "kekasih" itu tadi pergi tanpa pamit setelah mendapatkan yang dia inginkan. Tidak sedikit gadis yang kehilangan kegadisannya, karena dia ingin membuktikan cintanya, sementara sang "kekasih" dengan

mudah meninggalkannya setelah merenggut kegadisan sang gadis itu.

Orang yang jatuh cinta dapat menerima kelebihan dan kekurangan orang yang dia cintai. Dia berusaha untuk memposisikan diri menutupi kurangan yang ada pada sang kekasih. Sebagai contoh, kadang seseorang tahu kalau kekasihnya itu seorang pemabuk dan suka menyakiti, tetapi dia berusaha bersabar dan berupaya menyadarkan kekeliruan kekasihnya.

Orang yang saling mencintai akan berusaha saling memahami dan saling memberi. Proses saling memahami dan saling memberi itu melahirkan kepuasan pada perasaan masing-masing. Kepuasan sebagai ungkapan rasa senang dan bahagia itu semakin mempererat perasaan kedua belah pihak dan semakin memesrakan hubungan keduanya.

Cinta juga dapat mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu yang diminta oleh orang yang dicintai. Murid yang sayang kepada gurunya misalnya, bersemangat mengerjakan tugas yang diberikan sang guru.

#### d. Frustrasi (kekecewaan)

“Frustrasi adalah suatu proses yang mengandung pengenalan seseorang akan hambatan yang menghalanginya dari memenuhi kebutuhannya, atau ia memperkirakan bahwa hambatan akan terjadi di kemudian hari.” (Fahmi, 1977 : 10).

Ketika seseorang berusaha memenuhi kebutuhan atau mencari kepuasan batinnya, kadang-kadang ia menghadapi rintangan, sehingga pemuasan yang diharapkan tidak terpenuhi. Dalam kondisi seperti ini, kadang seseorang merasa kecewa atau frustrasi. Berat tidaknya tingkat frustrasi tergantung pada berat ringannya kebutuhan yang ingin dia penuhi dan kepercayaan terhadap dirinya untuk memenuhi kebutuhan itu nanti. Semakin besar kebutuhan yang

memerlukan pemuasan, semakin besar frustrasi, bila pemuasan itu tidak terpenuhi dan dia pesimis untuk dapat memenuhinya.

Kekecewaan itu bisa berasal dari dalam dan luar diri seseorang. Ada kekecewaan yang berasal dari ketidakmampuan seseorang untuk mencapai tujuan dan memenuhi keinginannya. Kekecewaan seperti ini berasal dari dalam diri. Ada kekecewaan yang berasal dari luar diri. Kekecewaan seperti ini berkaitan dengan lingkungan. (Langgulong, 1986 : 59-60). Sebagai contoh, meninggalkannya kekasih yang sangat dicintai; membuat seseorang frustrasi, karena kebutuhan penyaluran cintanya terhalang.

Kekecewaan yang dirasakan seseorang membuat jiwanya tertekan. Tekanan ini menimbulkan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan ini menuntut upaya seseorang dapat melepaskan diri dari tekanan itu. Bila upaya yang dilakukan tidak berhasil, dapat membuat kekecewaan semakin bertumpuk-tumpuk. Kekecewaan yang bertumpuk-tumpuk tanpa adanya jalan keluar, akan membuat seseorang merasa tidak bahagia, dan bahkan putus asa. Bila perasaan putus asa muncul, dia merasakan bahwa hidupnya tidak berarti.

Dalam hidup, tidak semua yang diinginkan dapat tercapai, dan tidak semua yang dilakukan dapat berhasil. Ketidakmampuan mencapai yang diinginkan, dan kegagalan yang dirasakan melahirkan perasaan tidak senang dan kecewa. Perasaan ini bisa dihindari bila seseorang dapat memahami dan dapat menerima kenyataan yang dialaminya.

#### e. Gembira (senang)

“Gembira adalah ekspresi dari kelegaan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Biasanya kegembiraan disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (*surprise*) dan kegembiraan biasanya bersifat sosial, yaitu melibatkan orang-orang lain di sekitar orang yang sedang gembira

tersebut.” (Sarwono, 1976 : 56). Keadaan ini dalam pandangan Freud sebagaimana dikutip Hasan Langgulung (1986 : 13-14) merupakan suatu keadaan manusia yang berada dalam keseimbangan. Dalam keseimbangan itu, dia merasakan kelezatan. Hal ini terjadi, karena manusia jika berhadapan dengan rangsangan, maka rangsangan itu mendorongnya melakukan suatu aktivitas jasmani atau intelektual. Bila seseorang dapat melepaskan diri dari keadaan itu dan dia dapat berada dalam keadaan seperti sebelum adanya rangsangan, ini berarti dia berada dalam keadaan keseimbangan.

Menurut beberapa ilmuwan, kegembiraan itu merupakan rasa lega yang ditimbulkan oleh adanya pemenuhan kebutuhan. Rangsangan pemenuhan kebutuhan biologis terjadi karena penerima rangsangan indera yang berhubungan dengan kenikmatan di daerah otak menjadi aktif. (Davidoff, 1991 : 87).

Kegembiraan yang dirasakan seseorang dapat dilihat dari gerak dan atau mimiknya. Gambaran seseorang yang gembira bisa dilihat pada senyuman, gerakan tangan, bersorak sorai, atau bercerita dengan orang yang ada di dekatnya. Karena itu, perasaan gembira sering melibatkan orang yang ada di sekitarnya. Kadang orang yang sedang bergembira dengan senang hati meruguh isi dompetnya untuk mengajak teman-teman atau keluarga menikmati makanan yang disukai.

#### f. Jijik/muak

Muak atau jijik berarti sesuatu yang tidak menyenangkan pada cita rasa. Tanda adanya rasa jijik dinyatakan dengan cara meludah. Rasa muak yang ekstrim dinyatakan dengan gerakan orang yang mau muntah.

Muak atau jijik juga dapat ditujukan kepada seseorang yang dianggap hina. Ekspresi yang muncul kadang berupa

pemalingan mata atau seluruh tubuh atau pengatapan sebagian kelopak mata. Ini memberikan isyarat bahwa orang tersebut tidak pantas untuk dipandang dan tidak enak untuk dilihat. (Arkinson, 1983 : 77).

Perasaan muak dapat terjadi karena seseorang sangat benci pada orang tertentu. Kebencian yang berlebihan itu membuat seseorang merasa tidak pantas melihat orang yang dibenci itu. Ekspresi dari perasaan ini melahirkan perasaan muak yang disertai dengan tindakan tertentu, seperti memalingkan muka, bersikap acuh, atau meludah. Seorang gadis yang telah dikecewakan kekasih misalnya sangat benci dengan mantan kekasih itu. Perasaan ini diekspresikan misalnya dengan meludah atau ekspresi yang mengisyaratkan gerakan penghinaan.

Perasaan muak atau jijik juga muncul karena seseorang merasa tidak tahan melihat sesuatu yang dianggap menjijikan. Sesuatu yang dilihat seseorang dengan perasaan jijik, bisa saja dilihat orang lain dengan perasaan biasa. Sebagai contoh, ada orang yang jijik melihat cacing, sementara ada orang yang dengan gampang mengambil cacing itu dengan tangannya.

#### g. Marah

“Sumber utama dari kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya. Dengan demikian, ketegangan yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda, bahkan bertambah. Untuk menyalurkan ketegangan-ketegangan itu individu yang bersangkutan marah.” (Sarwono, 1976 : 56).

Menurut Linda L. Davidoff (1991 : 72), marah merupakan “suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas sistem saraf *simpatetik* yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang amat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula

tidak." Marah pada seseorang timbul melalui dua cara, yaitu karena terhalangnya pencapaian sebagian keinginan, dan pengenalan terhadap gejala-gejala lahir dari emosi marah. (al-Qusi, 1976 : 227).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa marah merupakan salah satu ekspresi manusiawi yang dapat diekspresikan dengan kata-kata makian, menjatuhkan benda dan merusaknya, hingga mogok makan atau mengisolasi diri.

Bila marah muncul pada seseorang, maka dia merasakan gejala itu, dan dia dapat mengendalikan marah itu bila dia menghendaki. Demikian pula orang lain yang melihat gejala lahir marah itu, dia dapat bersiap-siap untuk menghadapi tindakannya dengan cara yang patut.

Marah kadang terekspresikan dalam bentuk tindakan, seperti mencaci maki, berteriak keras, atau memukul yang ditujukan kepada obyek yang menjadi sasaran kemarahan. Selain itu, marah juga dapat terlihat dari raut muka yang memerah, atau mata yang melotot:

Orang yang sedang marah merasakan detak jantung yang berdetak keras dan cepat. Kadang dia juga merasakan tubuh yang bergetar bila menahan marah. Orang yang tidak mampu meredam kemarahan yang muncul, akan menimpakan kemarahan pada obyek yang menjadi sasaran atau kepada orang yang ada di dekatnya.

Rasa marah reda kalau seseorang selesai menumpahkan kemarahannya. Hal ini terjadi, karena dengan menumpahkan kemarahan itu, ketegangan yang ada dalam dirinya telah lenyap. Dia berada dalam kondisi seimbang. Karena itu, orang merasa menyesal atau bersalah setelah marahnya reda. Penyesalan atau rasa bersalah itu dapat terlihat dari permintaan maaf atau tindakan lain yang menggambarkan penyesalan dan rasa bersalah itu.

Kadang seseorang menyadari kemarahan yang muncul. Dalam keadaan seperti ini, pikiran rasionalnya muncul dan dia berupaya mencari penyebab kemarahan itu. Bila orang yang marah masih dapat berpikir, dia akan terbebas dari keinginan untuk menumpahkan perasan marahnya. Dia akan dapat mengendalikan perasaan marah.

#### h. Sedih

Sedih adalah susah hati, merasa sangat pilu dalam hati, menimbulkan rasa susah (pilu) dalam hati. Bersedih berarti bersusah hati, berduka cita, merasa pilu (belas kasihan). (Depdikbud, 1990 : 792). Menurut Elizabeth Bergner Hurlock (1973 : 58), "*Grief and in its milder forms, sorrow, sadness, and distress, is one of the most unpleasant emotions and is likely to have the greatest physically and psychologically damaging effects. It comes from the loss of something that is highly valued and for which the individual has developed an emotional attachment because it fills an important need in his life.*" Kesedihan mungkin muncul sebagai akibat dari kehilangan sesuatu berupa kematian, perpisahan, ketidak-hadiran seseorang yang sangat disayangi, berpisah dengan teman akrab yang menjadi tempat mencurahkan isi hati. (Hurlock, 1973 : 58) Kesedihan juga dapat disebabkan oleh "adanya keinginan yang sangat untuk memperoleh harta, rakus akan keinginan-keinginan badani, mengeluh karena berpisah dengannya atau gagal untuk mendapat kan semua itu." (Suwito, 2004 : 143).

Kesedihan terekspresikan dari raut muka atau menangis. Perasaan sedih memerlukan pelepasan dari tekanan itu. Pelepasan itu bisa dilakukan dengan bercerita kepada orang lain, menuliskan kesedihan, atau memohon pertolongan pada Tuhan. Meski demikian, rasa sedih tidak menghalangi seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari.

## 2. Faktor penyebab emosi

Faktor penyebab emosi menurut Canon dalam Arkinson (1983 : 83) adalah keterbangkitan *korteks* dan sistem saraf *simpatis hipotalamus* dan bagian tertentu dari sistem *limbik* merupakan pusat otak paling banyak terlibat langsung dalam integrasi respons emosional. Stimulasi elektrik pada *hipotalamus* misalnya dapat menimbulkan rasa takut atau rasa marah pada sebagian besar binatang.

Pendapat di atas berkaitan dengan penyebab emosi dilihat dari anatomi. Adapun dari segi kejiwaan, salah satu penyebab emosi negatif adalah "Terhalangnya pencapaian sebahagian keinginan atau tujuan-tujuan naluri". (al-Qusy, 1976 : 227). Terhalangnya keinginan atau tujuan naluri dapat menimbulkan emosi yang bersifat negatif. Orang bisa marah kalau kesenangannya diganggu. Orang menjadi benci kalau dia selalu diremehkan. Orang akan merasakan sedih kalau dia kehilangan orang yang dicintainya. Orang bisa menjadi frustrasi, karena dia merasa tidak mampu memenuhi keinginannya. Selain itu, emosi negatif juga disebabkan oleh adanya ancaman yang dirasakan oleh seseorang. Adanya rangsangan berupa ancaman itu menimbulkan reaksi. (Langgulung, 1986 : 73).

Reaksi terhadap rangsangan berupa ancaman merupakan upaya untuk mempertahankan diri. Upaya ini dilakukan seseorang kerana mempertahankan diri merupakan salah satu dari kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan dasar untuk mempertahankan diri bisa dilakukan secara preventif dan bisa juga dengan melakukan perlawanan.

Upaya menghindarkan diri dari bahaya didorong oleh perasaan takut. Kemunculan perasaan takut mendorong seseorang berupaya menghilangkan perasaan ini. Ini dilakukan dengan dengan cara menghindari subjek yang membuat takut atau membuat benteng pertahanan.

Adapun penyebab emosi positif adalah perasaan yang muncul karena terbebas dari tekanan atau karena mendapat sesuatu yang membuat perasaan menjadi senang. Seseorang yang merasa terbebas dari ancaman misalnya akan merasa senang. Dia merasa senang, karena perasaan takut yang selama ini menghantui sudah hilang. Demikian juga, rasa bahagia dirasakan seseorang, karena dia mendapatkan sesuatu yang menjadi dambaannya. Kebahagiaan ini akan seseorang rasakan selama dia merasa mendapatkan sesuatu yang menjadi dambaannya.

## D. Penutup

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa menurut pandangan al-Ghazali, aspek-aspek emosi terdiri dari benci, cinta, harapan, marah, sedih, sombong, dan takut/cemas. Benci terkait dengan dengki, pertengkaran, pembunuhan, dan perbuatan negatif lainnya. Marah dapat dikenal dengan adanya perubahan secara pisik, dan berkaitan dengan dengki, dendam, senang melihat orang sedih, dan meremehkan perbuatan buruk lainnya. Al-Ghazali juga menguraikan penyebab marah dan cara mengobatinya.

Sombong menurut al-Ghazali terbagi kepada *kibr* dan *takabbur*. *Kibr* adalah perasaan sombong dalam hati, dan *takabbur* adalah perasaan sombong yang tergambar dalam perilaku. Dia juga menguraikan penyebab munculnya perasaan sombong.

Cinta dalam pandangan al-Ghazali terbagi kepada cinta Allah, cinta Rasulullah, dan cinta kepada dunia. Siapa yang cinta kepada dunia lebih besar dari kecintaannya kepada Allah dan Rasulullah berarti hatinya sakit. Adapun harapan adalah penantian yang diberingi dengan usaha untuk mendapatkannya.

Apabila seseorang kehilangan apa yang dicintai, dia menjadi sedih, karena itu dia menjadi takut atau cemas. Takut/cemas adalah sesuatu yang dinanti dan dikira dapat menimbulkan rasa sakit hati. Meski demikian, takut/cemas dapat menumbuhkan semangat untuk berbuat baik, dan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu. Ini adalah rasa takut yang terpuji.

Sementara menurut pandangan para psikolog, emosi asli manusia yang mempunyai fungsi pengenalan adalah bahagia, cemas (takut/khawatir), cinta (kasih sayang), frustrasi (kekecewaan), gembira (senang), jijik/muak, marah dan sedih.

Penyebab emosi asli ini secara anatomi adalah keterbangkitan *koderteks* dan sistem saraf *simpatis*. Secara kejiwaan salah satu penyebabnya adalah terhalangnya pencapaian sebagian dari keinginan naluri.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman dan Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*, Kencana, Jakarta, 2004.
- Abu Abdillah Muhammad bin Yazid *Sunan Ibn Majah*, Jilid 2, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, ttp., tth.
- Atkinson, Linda L. dan Richard C. *Introduction To Psychology*, Terjemah Nurdjannah Taufiq dan Rukmin Barhani dengan judul "Pengantar Psikologi", Jilid 2, Erlangga, Jakarta, 1983.
- Brono, Frank J. *Kamus Istilah Kunci Psikologi*, Kanisius, Yogyakarta, 1989.

- Compton's, *Pictured Encyclopedia And Fact-Index*, Volume 4, F.E. Comptom & Company, Chicago, 1959.
- Davidoff, Linda L. *Introduction to Psychology*, terjemah oleh Mari Juniati dengan judul "Psikologi Suatu pengantar", Jilid 2, Edisi II, Erlangga, Jakarta, 1991.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1990.
- Drever, James, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Penguin Books, New Zealand, 1981..
- Fahmy, Musthafa, *Al-Takayyuf al-Nafsiy*, Terjemah oleh Zakiah Daradjat dengan judul "Penyesuaian Diri", Bulan Bintang, Jakarta, 1982.
- Fahmi, Musthafa, *Al-Shihhat al-Nafsiyyat Fi al-Ushrat wa al-Madrasat wa al-Mujtama'*, Terjemah oleh Zakiah Daradjat dengan judul "Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat", Jilid II, Bulan Bintang, Jakarta, 1977.
- Field Enterprises Educational Corporation, *The World Book Encyclopedia*, Volume 4, F E E C, London, 1966.
- Goleman, Daniel *Emotional Intelligence*, Cet. XII, Terjemah T. Hermaya dengan judul "Kecerdasan Emosional", Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2002.
- The Grolier, *The Grolier International Dictionary*, Vol. I, Grolier Incorporated, Danbury, 1986.
- Hans Wehr, *A Dictionary of Modern Written Arabic*, Cet. III, Otto Harrassowitz, Wiesbaden, 1971.
- Horby, A.S. *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, Cet. V, Oxford University Press, 1995.

- Hurlock, Elizabeth Bergner *Adolescent Development*, Cet. IV, Mc Graw-Hill, Kogakusha, 1973.
- Jahja, M. Zurkani *Teologi Al-Ghazali*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996.
- Langgulong, Hasan, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Pustaka Al-Husna, Jakarta, 1986.
- Mahmud, M. Dimiyati *Psikologi Suatu Pengantar*, BPFE, Yogyakarta, 1990.
- Maslow, Abraham H. *Motivasi dan Kepribadian*, Pustaka Binman Pressindo, 1994.
- Munawwir, Ahmad Warson *Kamus al-Munawwir*, PP al-Munawwir, Krapyak Yogyakarta, 1984.
- al-Qusi, Abdul Aziz, *'Ilm al-Nafs, Ususuhu wa Tathbiqatuhu al-Tarbawiyat*, terjemah oleh Zakiah Daradjat dengan judul "Ilmu Jiwa, Prinsip-prinsip dan Implementasinya Dalam Pendidikan", Jilid II, Bulan Bintang, Jakarta, 1976
- al-Quzwini, Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, Jilid 3, Dar al-Fikr, Bairut-Libanon, 1995/1415.
- Sarwono, Sarlito Wirawan *Pengantar Umum Psikologi*, Bulan Bintang, Jakarta, 1976.
- Sa'id Hawwa, *Al-Mustakhlash fi Tazkiyyat al-Anfus*, Terjemah oleh Aunur Rafiq Shaleh Tamihid, Lc dengan judul "Mensucikan Jiwa: Konsep Tazkiyatun Nafs Terpadu", Cet VI, Robbani Press, Jakarta, 2003.
- Suwito, *Filsafat Pendidikan Akhlak Ibnu Miskawaih*, Belukar, Yogyakarta, 2004.