

Emotion-Focused Coping dalam Perspektif Psikologi Barat dan Islam sebagai Strategi Dakwah: Analisis Komparatif Konseptual dan Praktik Keteladanan Nabi

Sofyan Atstsauri¹, Sukataman², Idlofi³, Choirunnisa⁴, Fina Lailatul Masruroh⁵,

Ahmad Murtaza⁶

Universitas PTIQ Jakarta¹²³⁴⁵⁶

e-mail: sofyanatstsauri4@gmail.com¹, sukattamam@gmail.com²,

Idlofi17@gmail.com³, syafaunnada@gmail.com⁴, finaable14@gmail.com⁵,

ahmadmurtaza378@gmail.com⁶

Abstract. This study examines the concept of emotion-focused coping in Western psychology and compares it with the emotional control model in Islamic psychology. In the Western psychological tradition, emotion-focused coping is understood as an individual's strategy for managing emotional responses to stressful situations that are difficult or impossible to change. This study uses a qualitative approach with a literature study method and a comparative analysis of Western psychological literature and primary sources of Islamic psychology, including the sirah of the Prophet Muhammad (peace be upon him) and thematic interpretation studies. The results of the study indicate that the concept of emotional control that is equivalent to emotion-focused coping has long been present in the Islamic treasury and was practiced concretely by the Prophet Muhammad, especially during the Battle of Uhud. In a situation of defeat that could potentially trigger anger and emotional dysfunction, the Prophet Muhammad displayed emotional regulation through patience, restraining anger, forgiving the mistakes of his companions, building social support through deliberation, and submitting the final outcome to Allah SWT through *tawakkal*. This finding confirms that in the strategy of da'wah, it is necessary to understand Islamic psychology, because it offers a holistic and transcendental model of emotion-focused coping, integrating emotional, social, and spiritual dimensions, while simultaneously strengthening the effectiveness of da'wah. This model enriches the implementation of da'wah strategies to the congregation.

Keywords : *Emotion Focused Coping, Strategy, Da'wah, Prophet's Exemplary Behavior*

Abstrak. Penelitian ini mengkaji konsep emotion-focused coping dalam psikologi Barat dan mendialogkannya dengan model pengendalian emosi dalam Psikologi Islam. Dalam tradisi psikologi Barat, emotion-focused coping dipahami sebagai strategi individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi stres yang sulit atau tidak mungkin diubah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan dan analisis komparatif terhadap literatur psikologi Barat serta sumber-sumber utama Psikologi Islam, termasuk sirah Nabi Muhammad saw. dan kajian tafsir tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep pengendalian emosi yang sepadan dengan emotion-focused coping telah lama hadir dalam khazanah Islam dan dipraktikkan secara konkret oleh Nabi Muhammad khususnya pada peristiwa Perang Uhud. Dalam situasi kekalahan yang berpotensi memicu kemarahan dan disfungsi emosi, Nabi Muhammad menampilkan regulasi emosi melalui sikap sabar, menahan amarah, memaafkan kesalahan sahabat, membangun dukungan sosial

melalui musyawarah, serta menyerahkan hasil akhir kepada Allah swt. melalui tawakkal. Temuan ini menegaskan bahwa dalam strategi dakwah diperlukan memahami psikologi islam, karena didalamnya menawarkan model *emotion-focused coping* yang bersifat holistik dan transendental, mengintegrasikan dimensi emosional, sosial, dan spiritual, sekaligus memperkuat efektivitas dakwah. Model ini memperkaya dalam melakukan strategi dakwah kepada para jamaah.

Kata Kunci: Emotion Focused Coping, Strategi, Dakwah, Keteladanan Nabi

Pendahuluan

Pada dasarnya, pengendalian emossebenarnya telah dipelajari mulai dari bayi ketika berinteraksi dengan ibunya. Ibunya menjadi model dalam mempelajari emosi. Bayi meniru tanggapan emosional ibunya terhadap berbagai situasi (Aliah, 2008). Tuhan memberikan emosi untuk tujuan yang mulia yaitu agar manusia hidup bahagia. Manusia yang mampu mengendalikan emosinya secara baik akan dapat meraih yang terbaik, karena pada dasarnya emosi adalah kekuatan yang luar biasa apabila dilakukan untuk tujuan yang positif dan membangun (Martin, 2011). Setiap individu ataupun masyarakat memiliki aturan; kapan dan bagaimana seharusnya emosi itu ditampilkan dan kapan emosi itu tidak ditampilkan. Ini merupakan hal penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak (Darwis, 2006).

James Gross mengatakan bahwa emosi dapat menuntun kita ke arah yang salah, saat emosi kita tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, kita sering mencoba mengatur respon emosi kita agar lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan kita. Ia mendefinisikan pengendalian emosi sebagai proses di mana kita mempengaruhi emosi yang kita miliki, dan bagaimana kita mengalami dan mengekspresikannya (Charles, 2007). James Gross nampaknya menekankan bahwa pengendalian emosi adalah sebuah proses dari mana emosi itu datang, dengan cara seperti apa, bagaimana kita menerimanya dan mengekspresikannya, kemudian dengan cara seperti apa kita mengaturnya.

Pengendalian emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif. Pengendalian emosi juga dapat didefinisikan sebagai pengelolaan atau pengaturan suatu keadaan perasaan yang kompleks. Pengertian ini sesuai dengan istilah *emotional control*; yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain (Chalpin, 2014). Oleh karena itu, pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Kaitannya dengan ini, salah satu model atau upaya dalam proses pengendalian emosi itu adalah *emotion focused coping*. Emotion focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Kemudian, emosi tersebut dikelola menjadi subjek yang dapat mengatur

kondisi kestabilan emosi. Individu atau seseorang akan cenderung melakukannya apabila ia tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan adalah mengatur emosinya (Triantoro dan Nofrans, 2012).

Pada sisi yang lain, Al-Quran juga memberi petunjuk, cara-cara dan upaya-upaya kepada manusia agar dapat mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya (Diana, 2005). Ungkapan Al-Quran tentang emosi manusia digambarkan langsung bersama peristiwa yang terjadi, serta terdapat kesan pada ayat-ayat tersebut adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dan negative (Darwis, 2006). Emosi serta ekspresinya telah dimiliki manusia sejak dari awal kemudian diwariskan secara genetis dan terus berkembang akibat interaksi-interaksi yang dialami dalam hidupnya (Aliah, 2008).

Secara garis besar, asas epistemology paradigma Al-Quran dibagi menjadi tiga macam. Pertama adalah *kauniyah*, yaitu berkenaan dengan ilmu-ilmu alam. Kedua adalah *Qouliyah*, yaitu berkenaan hukum Tuhan. Ketiga adalah *Nafiyah*, yaitu berkenaan dengan makna, nilai dan kesadaran. Ilmu *Nafsiyah* inilah dalam bahasa Arab diartikan sebagai ilmu psikologi (Kuntowijoyo, 2006). Aspek yang ketiga ini menunjukkan adanya pembahasan terkait upaya pengendalian emosi yang tercakup dalam kandungan al-Quran (Abdurrohman, 1980). Dalam konteks ini, pengendalian emosi tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan psikologis, tetapi juga merupakan bagian dari strategi dakwah Islam yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad saw. ketika menghadapi tekanan psikologis dan sosial dalam perjuangan menyebarkan pesan Islam. Nabi mengelola emosi secara konstruktif melalui sabar, doa, memohon pertolongan Allah, serta menguatkan diri dengan zikir dan dukungan sosial dari sahabat, yang semuanya merupakan bentuk *emotion-focused coping* sekaligus sarana mempertahankan kontinuitas dakwah (Hawari, 2018).

Oleh karena itu, makalah ini akan membahas model pengendalian emosi *emotion focused coping*, kemudian akan dibandingkan, dan atau diintegrasikan dengan model pengendalian emosi dalam perspektif psikologi Barat dan Islam; yang tentunya bersumber dari Al-Quran, dan praktik Nabi Muhammad saw. Terlebih, tulisan ini juga menekankan bagaimana *emotion-focused coping* dapat menjadi strategi dakwah melalui keteladanan Nabi saw., sehingga memiliki relevansi praktis bagi pengembangan pendekatan dakwah pada masa kini.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kepustakaan (*library research*) dan analisis komparatif. Pendekatan ini dipilih untuk menelaah secara mendalam konsep *emotion-focused coping* dalam psikologi Barat serta mengkaji model pengendalian emosi dalam Psikologi Islam berdasarkan sumber-sumber normatif dan historis. Data penelitian bersumber dari literatur primer dan

sekunder. Literatur primer meliputi karya-karya psikologi Barat yang membahas teori coping dan regulasi emosi, khususnya konsep *emotion-focused coping*, serta sumber-sumber utama Islam seperti Al-Qur'an, hadis, dan sirah Nabi Muhammad saw. Literatur sekunder mencakup buku, artikel jurnal, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan psikologi Islam dan kajian emosi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis dan selektif dengan mempertimbangkan relevansi tema dan otoritas sumber. Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (*content analysis*) dan analisis komparatif, yaitu membandingkan konsep, tujuan, dan mekanisme pengendalian emosi dalam psikologi Barat dengan prinsip-prinsip pengelolaan emosi dalam Psikologi Islam. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-analitis dalam mengkaji praktik keteladanan Nabi Muhammad saw., khususnya pada peristiwa Perang Uhud, sebagai contoh empiris pengendalian emosi dalam konteks krisis. Melalui metode ini, penelitian berupaya menghasilkan pemahaman integratif tentang *emotion-focused coping* yang menggabungkan dimensi psikologis, etis, dan spiritual.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Seputar Definisi

Secara etimologis, coping berasal dari kata *coping*, yang bermakna pengentasan atau penanggulangan (*to cope with*). Dalam *Cambridge Dictionary*, coping bermakna *to deal successfully with a difficult situation* (Cambridge). Dalam *Oxford Dictionary*, coping bermakna *to deal successfully with something difficult* (Oxford). *an action, a series of actions, or a thought process used in meeting a stressful or unpleasant situation or in modifying one's reaction to such a situation* (Dictionary APA). Menurut Sudarsono, *coping behavior* adalah kegugupan akibat kekecewaan yang timbul akibat masalah-masalah yang timbul dapat dikurangi dengan perilaku yang tenang (Sudarsono, 1993). Sedangkan menurut Chaplin, *coping behavior* diartikan sebagai sembarang perbuatan di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah) (Chaplin, 2006).

Menurut Lazarus dan Folkman dalam Thoits, coping adalah cara atau usaha yang dilakukan individu baik secara kognitif ataupun perilaku dengan tujuan untuk menghadapi dan mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap sebagai tantangan atau permasalahan bagi individu (Peggy, 1986). Dalam definisi yang lain, coping merupakan suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada di antara tuntutan-tuntutan dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stress (Smet, 1997).

Sedangkan Rasmun mengatakan bahwa *coping* adalah sikap seseorang yang mengalami stress atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping* adalah proses yang dialami oleh individu dalam menyelesaikan situasi stressful. *Coping* tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik (Rasmun, 2004).

Definisi yang hampir senada juga muncul dari Neil R Carlson. Ia mengungkapkan bahwa strategi coping adalah rencana yang mudah dari suatu perbuatan yang dapat kita ikuti, semua rencana itu dapat digunakan sebagai antisipasi ketika menjumpai situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stress yang sedang terjadi, dan efektif dalam mengurangi level stress yang kita alami (Carlson, 2007). Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa coping merupakan upaya-upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengurangi, mentoleransi beban perasaan yang tercipta karena stress (Yusuf, 2004). Aldwin dan Revenson menyatakan bahwa pengertian strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan (Kertamudan dan Herdiansyah, 2019).

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka strategi coping adalah upaya-upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau yang mengancam dirinya dengan menggunakan sumber daya yang ada untuk mengurangi tingkat stress atau tekanan yang dialami. Coping lebih mengarah kepada hal yang seseorang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi. Atau dengan kata lain, coping adalah bagaimana reaksi seseorang ketika menghadapi stress atau tekanan (Siswanto, 2007).

Salah satu bentuk dari Coping, yang menjadi pembahsan dalam makalah ini, adalah *Emotion focused coping*. Coping ini merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara berhadapan langsung dengan stressor. Emotion focused coping merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam Emotion focused coping terdapat kecenderungan untuk memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan atau distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan tersebut (Bowman dan Stern, 1995).

Dalam pengertian yang lain, *emotion focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Individu akan cenderung melakukannya apabila ia tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang stressful, yang dilakukan adalah mengatur emosinya (Triantoro dan Nofrans, 2012). Pengendalian emosi model emotion focused coping bertujuan untuk

menguasai, mengatur dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stress. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan melalui perilaku negatif mengkonsumsi minuman keras dan obat penenang, atau dengan perilaku positif olahraga atau meminta bantuan orang lain. Cara lain yang digunakan dalam penanganan stress melalui model ini adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stress yang dihadapi (Harjana, 1994).

Aspek-Aspek *Emotion Focused Coping*

Carver dkk (1989) menyebutkan aspek-aspek strategi coping. *Pertama*, keaktifan diri; yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. *Kedua*, perencanaan; yaitu upaya memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stress antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan langkah dan upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. *Ketiga*, control diri; yaitu individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. *Keempat*, mencari dukungan social yang bersifat instrumental; yaitu sebagai nasehat, bantuan atau informasi. *Kelima*, mencari dukungan social yang bersifat emosional; yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. *Keenam*, penerimaan sesuatu yang penuh dengan stress dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. *Ketujuh*, religiusitas; yaitu sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Sedangkan menurut Aldwin dan Revenson (1997); aspek avoidance coping atau emotion focused coping adalah; pertama, *escapism* (melarikan diri dari masalah); yaitu perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam situasi lain yang lebih menyenangkan; menghindari masalah dengan makan atau tidur; bisa juga dengan merokok ataupun meneguk minuman keras. Kedua, *minimization* (menganggap masalah seringan mungkin); yaitu tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan dari pada yang sebenarnya. Ketiga, *self-Blame* (menyalahkan diri sendiri); yaitu cara yang dilakukan individu saat menghadapi masalah dengan cara menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi. Keempat, *seeking meaning* (mencari hikmah yang tersirat); yaitu proses di mana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Dalam hal ini, individu mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya (Carver dkk, 1989).

Lebih lanjut, Folkman dan Lazarus mengidentifikasikan aspek-aspek emotion focused coping sebagai berikut; Pertama, *seeking social-emotional support*; yaitu mencoba untuk memperoleh informasi yang dapat memberikan bantuan atau

dukungan secara emosional maupun social dari orang lain, yang tidak bisa diselesaikan sendiri. Kedua, *distancing* (mengabaikan); yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari permasalahan, dengan mencoba untuk tidak memberikan perhatian utama, seolah-olah kejadian tersebut tidak pernah terjadi atau tidak sama sekali. Ketiga, *escape avoidance*; yaitu Individu menganggap permasalahannya sudah pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah tersebut. Keempat, *self-control*; yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Dalam pengertian yang lain, sebuah upaya individu untuk tidak mengambil tindakan atau perilaku yang dapat menciptakan pengaruh negatif yang berkelanjutan pada diri individu tersebut. Kelima, *accepting responsibility*; yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sembari terus mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. Keenam, *positive reappraisal*; yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan keperibadian, kadang-kadang dengan sifat yang religious (Triantoro dan Nofrans, 2012).

Dari penjelasan terkait aspek-aspek *emotion focused coping* di atas, nampaknya pemaparan Folkman dan Lazarus lebih detail dan komprehensif dibanding dengan pemaparan dua tokoh sebelumnya; yaitu meliputi seeking social emotional support, distancing, escape avoidance, self-control, accepting responsibility dan positive reappraisal. Oleh karena itu, aspek-aspek inilah yang secara lebih spesifik akan menjadi bahasan untuk kemudian dibandingkan dengan perspektif Psikologi Islam; yang tentunya berbasis Quran, dan didukung dengan hadits melalui kesimpulan-kesimpulan para Ulama'.

Emotion Focused Coping dalam Tinjauan al-Quran

Secara etimologis, tidak ditemukan padanan kata dari *emotion focused coping* dalam khazanah keilmuan Islam. Akan tetapi, secara definitif, aspek-aspek yang menjadi ruang lingkupnya bisa ditelusuri entitasnya karena memang dipraktekkan langsung oleh Nabi Muhammad. *Seeking social emotional support* (musyawarah), *distancing* (syukur), *escape avoidance* (memaafkan), *self-control* (sabar), *accepting responsibility* (menjaga amanah dan tawakal) dan *positive reappraisal* (dzikrullah) adalah aspek-aspek yang secara praksis diterapkan oleh Nabi Muhammad sebagai bagian dari upaya pengendalian emosi.

Keenam aspek pengendalian emosi model *emotion focused coping* yang dipaparkan oleh Folkman dan Lazarus nampak begitu jelas dipraktekkan oleh Nabi Muhammad pada peristiwa perang Uhud. Sejarah mencatat bahwa pada perang itu kaum muslimin mengalami kekalahan (Shafiyurrahman, 2004). Kekalahan yang terjadi pada kaum muslimin ini disebabkan oleh ketidak-disiplinan dan tidak ditepatinya hasil musyawarah yang telah dilakukan kaum muslimin yang dipimpin

sendiri oleh Nabi Muhammad sebelum perang berlangsung (Waryono, 2005). Begitu pula, yang tak kalah penting adalah ketika pasukan pemanah yang dipimpin oleh Abdullah Ibnu Zubair dengan jumlah pasukan sekitar 50 orang, yang telah disepakati untuk ditempatkan oleh Nabi Muhammad di atas gunung Uhud tidak konsisten di mana mereka memutuskan untuk turun dari gunung Uhud, padahal belum ada perintah untuk meninggalkan gunung tersebut. Mereka turun gunung karena melihat pasukan kafir Quraisy terdesak dan mengira bahwa pasukan kaum kafir telah kalah. Mereka turun dengan maksud untuk mengambil harta rampasan yang ditinggalkan oleh pasukan Quraisy. Di saat gunung Uhud kosong itulah kaum kafir Quraisy memanfaatkan kesempatan emas dengan menyerang kaum muslimin dari belakang.

Dari peristiwa inilah kemudian turun surah Ali Imran ayat 159. Ayat ini turun sebagai penghibur dan penegas kepada Nabi Muhammad bahwa sebelum, ketika dan sesudah perang Nabi telah melakukan yang terbaik, yaitu dengan tetap melaksanakan musyawarah untuk mencari jalan yang terbaik, dengan menerima usul mayoritas dan minoritas. Dan yang paling penting adalah ketika Nabi Muhammad dihianati oleh sahabatnya sendiri beliau tidak memaki, membenci dan mempersalahkan mereka, akan tetapi menegurnya dengan halus dan dengan perasaan yang lembut (Shihab, 2002).

Berdasar pada *sabab nuzūl* ayat tersebut di atas, maka dipahami bahwa ketika terjadi perang Uhud, Nabi saw. kecewa atas tindakan tidak disiplin sebagian sahabat dalam pertempuran. Melalui QS. Ali Imrān (3): 159 Allah swt mengingatkan Nabi saw bahwa dalam posisinya sebagai pemimpin umat, ia harus bersikap lemah lembut terhadap para sahabatnya, memaafkan kekeliruan mereka dan bermusyawarah dengan mereka. Menurut Sayyid Quthb, ayat 159 ini menerangkan tentang rahmat Allah kepada nabi Muhammad dalam berperilaku lemah-lembut, serta perintah untuk memaafkan, Musyawarah dan Tawakal. Firman ini ditunjukkan kepada Nabi Muhammad saw untuk menenangkan dan menyenangkan hati beliau, dan ditujukan kepada kaum muslimin untuk menyadarkan mereka terhadap nikmat Allah atas mereka. Diingatkan-Nya kepada beliau dan kepada mereka akan rahmat Allah yang terlukis di dalam akhlak beliau yang mulia dan penyayang, yang menjadi tambatan hati para pengikut beliau. Kemudian diserunya mereka, dimaafkannya kesalahan mereka, dan dimintakannya ampunan kepada Allah bagi mereka. Diajaknya mereka bermusyawarah dalam menghadapi urusan ini, sebagaimana beliau biasa bermusyawarah dengan mereka (Qutb, 2001).

Firman Allah QS. Ali Imran; 159 menjadi salah satu bukti bahwa karunia yang berupa rahmat kepada rasul-Nya, yaitu bahwa Allah SWT sendiri yang mendidik dan membentuk kepribadian Nabi Muhammad SAW. Sebagaimana sabda beliau: “Aku dididik oleh Tuhanku”, maka sungguh baik hasil pendidikannya kepribadian beliau dibentuk sehingga bukan hanya pengetahuan yang Allah limpahkan kepada

beliau melalui wahyu-wahyu Al- Quran, tetapi kalbu beliau disinari, bahkan totalitas wujud beliau merupakan rahmat bagi seluruh alam (Al-Maraghi, 1946). Peristiwa perang Uhud sangat berpotensi dapat mengundang emosi manusia untuk marah, namun demikian, cukup banyak pula bukti yang menunjukkan kelemahlembutan Nabi saw. Beliau bermusyawarah dengan mereka sebelum memutuskan berperang, ia menerima usul mayoritas mereka, walau Nabi saw sendiri kurang berkenan. Nabi saw tidak memaki dan mempersalahkan sahabat yang meninggalkan markas mereka, tetapi hanya menegurnya dengan halus (Shihab, 2002).

Sabar dan Self-Control

Self-Control merupakan salah satu aspek dari *emotion focused coping*. Seperti yang disebutkan sebelumnya, *self-control* adalah sebuah upaya untuk mencoba mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Dalam istilah khazanah keilmuan Islam, pengertian ini dapat disebut dengan sabar. Artinya, sikap beberapa sahabat Nabi Muhammad pada peristiwa perang Uhud sangat berpotensi memunculkan kemarahan dari beliau, dimana pasukan muslimin nyaris mengalami kekalahan akibat kelalaian mereka dalam menjaga pos-posnya masing-masing. Akibat kelalaian itu, pos-pos yang ditinggalkan dikuasai oleh pasukan musuh dan menyerang balik pasukan Islam. Namun demikian, Nabi tetap tenang, sabar, bersikap lemah lembut dan tidak bersikap kasar kepada mereka yang melakukan kesalahan (Ilyas, 2007). Beliau mampu mengontrol dirinya, emosinya dan amarahnya. Beliau tetap bersikap lemah lembut, tidak kasar dan tidak behati keras kepada mereka (Shihab, 2002).

Kalimat dalam ayat QS Ali Imran 159 yang berbunyi: *bersikap keras lagi berhati kasar*, menggambarkan sisi dalam dan sisi luar yang mempengaruhi manusia, *bersikap keras* menunjukkan sisi luar manusia dimana adanya ketidak-mampuan menahan diri sehingga terluap dalam tindakan yang aniaya, adapun kata *berhati kasar* menunjukkan sisi dalam manusia yang berwatak keras susah menerima perbedaan dan pendapat, tidak sabaran dan emosional. Kedua hal tersebut dinafikan oleh Allah dalam diri Muhammad saw. Memang keduanya perlu dinafikan secara bersamaan, karena boleh jadi ada yang berlaku keras tetapi hatinya lembut, atau hati lembut tetapi kasar dalam perilaku, karena yang terbaik adalah yang dapat menggabungkan keindahan dan kelembutan sisi dalam dan sisi luar dalam perilaku yang santun, kata yang indah, dan hati yang luhur penuh kasih sayang (Hamka, 1984).

Allah menyebutkan sikap lemah lembut Nabi kepada kaum muslimin khususnya mereka yang telah melakukan kesalahan dan pelanggaran dalam perang Uhud. Sebenarnya, cukup banyak hal dalam peristiwa Uhud yang dapat mengundang emosi manusia untuk marah. Namun demikian, cukup banyak pula bukti yang menunjukkan kelemahlembutan Nabi saw. Beliau tidak memaki dan mempermasalahkan para pemanah yang meninggalkan markas mereka, tetapi hanya menegurnya dengan halus dan memaafkan mereka (Hamka, 1984). Dengan demikian, sabar merupakan bagian dari upaya pengendalian emosi yang secara langsung dipraktikkan oleh Nabi Muhammad; yang mana secara teoritis, sabar memiliki kesamaan dengan aspek *self-control* emotion focused coping yang berkembang dalam psikologi kontemporer.

Pentingnya Memaafkan

Selanjutnya, salah satu upaya yang dilakukan oleh Nabi Muhammad dalam meredam emosi adalah *maghfirah* atau memaafkan; yang mana hal ini juga memiliki kesamaan dengan *distancing* dan *escape avoidance* dalam emotion focused coping. Nabi Muhammad melupakan (*distancing*) dan memaafkan (*escape avoidance*) kesalahan yang dilakukan oleh sebagian sahabatnya pada peristiwa perang Uhud, seolah-olah mereka tidak melakukan kesalahan sedikitpun. Sangat jelas nikmat-nikmat dan keutamaan dari Allah swt dan rahmat-Nya, sehingga pada diri Nabi saw selalu tampil dengan sikap memaafkan, dan menyepakati hal-hal yang baik untuk kepentingan dunia dan akhirat (Hijazi, 1993).

Disebabkan rahmat Allah itu, Nabi Muhammad berlaku lemah lembut terhadap para sahabat. Sekiranya beliau berlaku keras, buruk perangai, kasar kata lagi berhati kasar, tidak peka terhadap keadaan mereka, tentulah mereka menjauhkan diri dari beliau, disebabkan oleh rasa antipati. Karena perangai beliau tidak seperti itu, maka beliau pun memaafkan kesalahan-kesalahan mereka yang kali ini mereka lakukan. Tidak hanya itu beliau memohonkan ampun kepada Allah bagi mereka, atas dosa-dosa yang mereka lakukan. Dengan demikian, nampak sekali beliau menampilkan kelapangan hati untuk memberi maaf atas kesalahan seseorang, bahkan tidak berhenti pada pemberian maaf saja tetapi juga pada permohonan maaf kepada Allah swt, dan mendoakan kebaikan orang-orang yang telah berbuat salah dan aniaya (Hamka, 1984).

Abdullah bin Umar berkata; sesungguhnya aku telah menemukan sifat-sifat Nabi Muhammad dalam kitab-kitab yang terdahulu, bahwa ia tidaklah kasar dalam sikapnya tidaklah keras dalam hatinya dan tidak pula berteriak dan bersuara ramai dalam pasar, tidak membalas keburukan dengan keburukan, hatinya luhur dan penuh kasih sayang dan suka memberi maaf dan ampun (Ibnu Kasir, 1998).

Nabi Muhammad menanamkan di hati umat Islam sikap untuk senantiasa memaafkan, sekalipun terhadap orang-orang yang telah berlaku kasar. Nabi Muhammad juga senantiasa memaafkan dan memintakan ampun bagi mereka atas kesalahan kesalahan mereka. Beliau memaafkan mereka atas perlakuan dzalim mereka kepadanya, dan atas dosa yang mereka perbuat, yang berkaitan dengan Allah. Beliau pun memohonkan ampun bagi mereka kepada Allah. Memaafkan adalah sikap memberikan kemurahan kepada orang lain atas kesalahan orang lain terhadap dirinya tanpa adanya niatan untuk membalas dendam. Dalam hal ini, beliau mengajarkan kita untuk memaafkan kesalahan orang lain tanpa harus menunggu permohonan maaf dari yang bersalah (Nurhartanto, 2015: 160).

Urgensi Musyawarah

Salah satu hal penting yang selalu dilakukan oleh Rasulullah dalam proses mengendalikan emosi adalah bermusyawarah dan menjalin komunikasi yang baik dengan semua orang; terlebih dengan para sahabatnya. Abu Hurairah

menyebutkan bahwa tidak seorang pun yang paling banyak bermusyawarah dengan para sahabatnya selain dari Nabi Muhammad Saw” (Ibnu Hajar, 1379). Konsep musyawarah ini secara definitif lagi-lagi terdapat kesamaan dengan aspek *seeking social-emotional support* dalam model pengendalian emosi *emotion focused coping*.

Sangat jelas sekali bahwa musyawarah dilakukan oleh Nabi Muhammad pada perang Uhud. Beliau bermusyawarah dengan semua pasukan tentang strategi menghadapi pasukan musuh, apakah ditunggu di dalam kota, atau ditempurkan di luar kota. Musyawarah akhirnya memilih pendapat kedua. Nabi melakukan musyawarah dengan para sahabat, walaupun sebenarnya Nabi dapat memutuskannya sendiri. Namun Nabi memberikan pembelajaran tentang bagaimana dalam memutuskan keputusan untuk kepentingan umum, harus diputuskan bersama-sama lewat jalan musyawarah (Ilyas, 2007).

Kaitannya dengan hal ini, Allah menekankan pentingnya musyawarah melalui QS Ali Imran; 159. Ini penting, karena kesalahan yang dilakukan setelah musyawarah tidak sebesar kesalahan yang dilakukan tanpa musyawarah, dan kebenaran yang diraih sendirian, tidak sebaik kebenaran yang diraih bersama, mengingat sebelum peristiwa Uhud Nabi telah melakukan musyawarah terlebih dahulu kepada para sahabat, sehingga peristiwa kegagalan tragedy Uhud menjadi kegagalan bersama dan ditanggung Bersama (Hamka, 1984). Di sini jelas, bahwa beliau adalah seorang pemimpin, kepadanya datang perintah supaya mengambil prakarsa mengadakan musyawarah itu. Setelah semua pertimbangan beliau dengarkan dan pertukaran fikiran tentang mudharat dan manfaat sudah selesai, niscaya beliau sudah mempunyai pertimbangan dan penilaian. Setelah itu, baru beliau mengambil Keputusan (Hamka, 1983). Ini menunjukkan bahwa musyawarah bertujuan untuk mendapatkan solusi dari sebuah permasalahan yang menyebabkan pertentangan. Permasalahan di sini yaitu sesuatu yang menyebabkan pertentangan dan sebagainya (Al-Mahalli dan Al-Suyuthi, tt). Dengan kata lain, Nabi Muhammad memusyawarahkan perkara yang menyebabkan pertentangan dengan tujuan untuk mencari kebenaran (Al-Baidhowi, 1988). Dengan demikian, Nabi Muhammad melakukan bermusyawarah dalam segala urusan. Bermusyawarah dan berlindung kepada Allah adalah hal yang dicintainya, baik tujuannya tercapai atau tidak.

Adapun manfaat musyawarah menurut M. Hasbi Ash Siedieqy adalah, musyawarah merupakan cerminan akal dan kefahaman akan permasalahan serta merupakan cerminan keikhlasan dan cinta terhadap masyarakat, musyawarah sebagai wahana untuk menggali sesuatu yang bersembunyi kemudian musyawarah sebagai tempat untuk menghasilkan pendapat-pendapat yang benar dan untuk mewujudkan kesatuan hati dari para pelaku musyawarah dalam usaha menyelesaikan

permasalahan bersama (Hasbi, 1969). Lebih lanjut, Al-Maraghi menyebutkan bahwa musyawarah mengandung banyak sekali manfaat, diantaranya adalah sebagai berikut: Melalui musyawarah dapat diketahui kadar akal, pemahaman, kadar kecintaan, dan keikhlasan terhadap kemaslahatan umum. Kemampuan akal manusia itu bertingkat-tingkat dan jalan berpikirnyapun berbeda-beda. Sebab kemungkinan ada diantara mereka mempunyai suatu kelebihan yang tidak dimiliki orang lain, para pembesar sekalipun. Semua pendapat di dalam musyawarah diuji kemampuannya. Setelah itu dipilih pendapat yang paling baik. Di dalam musyawarah akan tampak bertautnya hati untuk mensukseskan suatu upayadan kesepakatan hati. Dalam hal itu memang sangat diperlukan untuk suksesnya masalah yang sedang dihadapi (Al-Maraghi, 1946). Menurut Sayyid Qutb, urgensi *syura* ialah membolak-balik pemikiran dan memilih pandangan yang diajukan. Apabila sudah sampai pada batas ini, maka selesailah putaran *syura* dan tiba lah tahap pelaksanaan dengan penuh tekad dan semangat, dengan bertawakkal kepada Allah, menghubungkan urusan kepada kadar-Nya, bagaimanapun hasilnya nanti (Qutb, Terj. As'ad, 2001).

Tawakkal: Membangun Hubungan dengan Allah

Pengertian *accepting responsibility* dan *positive reappraisal* juga memiliki kesamaan dengan tawakkal. Tawakkal adalah hendaknya seseorang dalam berusaha selalu memperhatikan sebab-sebab lahiriyah yang bisa mengantarkannya ke arah keberhasilan. Hanya saja, seseorang tidak perlu terlalu percaya sepenuh hati terhadap sebab-sebab lahiriyah tersebut (Al-Maraghi, 1946). Dengan kata lain, seseorang tidak terlalu mengandalkan kemampuan dan kekuasaan sendiri. Begitu pula, seseorang tidak terlalu yakin dengan pendapat dan perlengkapan atau sarana yang cukup memandai. Karena semua itu tidak cukup untuk menunjang keberhasilan usaha, selagi tidak dibarengi pertolongan dan taufik Allah. Sebab, hambatan-hambatan dan rintangan-rintangan yang menjegal jalan menuju keberhasilan sangatlah banyak dan tidak bisa diduga datangnya. Tak ada yang bisa meliputnya selain Zat Yang Maha Tahu mengenai masalah-masalah ghaib. Untuk itu, bertwakkal merupakan suatu keharusan, dan wajib pula menyandarkan diri pada kekuatan dan kemampuan-Nya.

Oleh karena itu, Imam Ar-Razi menunjukkan bahwa pengertian tawakkal bukan berarti manusia harus melupakan andil dirinya, seperti yang dikatakan oleh sebagian kaum orang. Apabila demikian pengertiannya, berarti perintah bermusyawarah bertentangan dengan prinsip tawakkal. Padahal Nabi Muhammad melakukan usaha berupa bermusyawarah- secara khusus dalam perang Uhud- dengan tetap menyandarkan hasilnya kepada Allah swt (Al-Maraghi, 1946). Artinya, Apabila hati telah bulat mengerjakan sesuatu, setelah hal itu dimusyawarahkan, serta dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya, maka

bertakwalah kepada Allah. Serahkanlah segala sesuatu kepadaNya, setelah mempersiapkan diri dan memiliki saran yang cukup untuk meniti sebab-sebab yang telah dijadikan oleh Allah SWT untuk bisa mencapainya.

Redaksi terakhir QS. Ali Imron; 159 adalah: “*Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya*” apabila dalam musyawarah telah terjadi kesepakatan yang bulat, baik tekad maupun keinginan. Maka urusan itu diserahkan kepada Allah sebagai bentuk kepasrahan akan hasil akhir dari urusan tersebut. Ibnu Mardawaih meriwayatkan dari Ali ibn Abi Thalib berkata: Nabi Muhammad ditanya tentang kata *Azamta* dalam ayat ini, maka beliau bersabda: “maksudnya bermusyawarah *ahlu ra’yi* kemudian mengikuti mereka”. Bertawakkal artinya membebaskan diri dari segala ketergantungan kepada selain Allah, dan menyerahkan keputusan segala sesuatunya kepada Allah (Ibnu Alan, 2004).

Setelah mengerahkan semua daya upaya semaksimal mungkin, semua kemampuan dikerahkan, semua harta dikorbankan, semua usaha dilakukan dan semua jalan ditempuh, sesuai dengan kemampuan, maka tinggal menunggu datangnya pertolongan Allah dengan sabar dan penuh pengharapan. Tawakkal dengan ikhtiyar merupakan suatu kesatuan, selalu bersama sebagaimana tawakkal dengan iman (Waryono, 2005). Dengan demikian, tawakkal adalah hilangnya rasa lemah dalam diri seseorang dalam menghadapi beratnya persoalan kehidupan, dengan demikian tawakkal merupakan sumber harapan yang akan menjadikan seseorang menjadi kuat, kokoh dan tahan.

Oleh karena itu, setelah usaha yang kita lakukan, selanjutnya adalah berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Hakikat sebuah pertolongan hanya datang dari-Nya seorang, maka kepada-Nya-lah kita memohon pertolongan, karena tidak ada lagi yang lebih kuasa selain Ia yang Mahakuasa. Tidak ada lagi tempat mengadu yang paling damai, selain mengadu di hadapan-Nya. Maka sungguh, kepada-Nya-lah kita berserah diri. *Tawakkal* adalah berserah diri kepada Allah, dalam menghadapi setiap cobaan, maupun rintangan. Seorang hamba wajib bertawakkal jika memang usahanya sudah dilaksanakan, sebagai seorang hamba wajib menyerahkan hasilnya kepada Allah. Tawakkal atau berserah diri adalah jawaban seorang muslim dalam menghadapi jalannya hidup di dunia ini. menunjukkan bahwa ketika seseorang mempunyai keinginan maka diperintahkan untuk tawakkal kepada Allah dengan catatan harus berusaha terlebih dahulu untuk mendapatkan apa yang diinginkan tersebut (Al-Mahalli dan Al-Suyuthi, tt).

Keteladanan Nabi dalam *Emotion-Focused Coping* sebagai Strategi Dakwah

Dalam perspektif dakwah Islam, pengelolaan emosi bukan hanya menjadi bagian dari kesehatan psikologis individu, tetapi juga merupakan elemen penting keberhasilan dakwah. Nabi Muhammad ﷺ merupakan figur terbaik dalam menerapkan strategi *emotion-focused coping* dalam berbagai situasi penuh tekanan. Kemampuan Nabi dalam mengalihkan emosi negatif menjadi kekuatan spiritual terbukti berperan dalam menjaga keteguhan dakwah Islam pada masa-masa krusial. Misalnya, ketika Nabi menghadapi siksaan sosial dan psikologis dari kaum Quraisy, beliau memilih respons sabar, menguatkan diri melalui doa, serta memperbanyak zikir dan shalat malam sebagai mekanisme coping spiritual (Hawari, 2018). Respon-respon ini menunjukkan bagaimana coping berbasis emosi dalam Islam tidak bermakna pasif, tetapi berfungsi sebagai pengendalian diri untuk mempersiapkan tindakan dakwah yang lebih efektif.

Salah satu contoh historis yang sangat menonjol adalah peristiwa Thaif, ketika Nabi mengalami penolakan dan kekerasan fisik yang menyakitkan. Alih-alih membalas dengan kemarahan, Nabi merespons dengan doa agar masyarakat Thaif mendapatkan hidayah (Rahman, 2020). Sikap tersebut menunjukkan bahwa coping Nabi mengintegrasikan regulasi emosi dengan tujuan dakwah, yakni memelihara optimisme dan harapan akan perubahan sosial. Hal ini selaras dengan konsep *emotion-focused coping* dalam psikologi Barat, yakni *reappraisal* atau upaya menafsir ulang peristiwa negatif secara lebih positif. Bedanya, pada Islam orientasi coping mengarah pada dimensi transendensi dan tauhid kepada Allah sebagai sumber pertolongan tertinggi (Pargament, 1997).

Selain itu, Nabi juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan spiritual dalam dakwah. Saat menghadapi tekanan psikologis, Nabi mengandalkan dukungan emosional dari keluarga dan sahabat-sahabat terdekat seperti Khadijah dan Abu Bakar. Dukungan tersebut memberikan bentuk coping kolaboratif yang memperkuat resiliensi dakwah (Mujib & Anshori, 2010). Dalam konteks dakwah kontemporer, hal ini menjadi pelajaran bahwa dai perlu membangun jejaring sosial yang suportif, karena kepemimpinan dakwah bersinggungan langsung dengan tantangan mental dan sosial yang berpotensi melelahkan psikologis.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *emotion-focused coping* yang dipraktikkan Nabi berfungsi sebagai instrumen dakwah untuk menjaga stabilitas emosi, memperkuat spiritualitas, dan mempertahankan optimisme perubahan sosial. Dengan meneladani pendekatan Nabi, strategi dakwah modern dapat mengintegrasikan konseling spiritual, penguatan mental, dan edukasi keagamaan sehingga pesan dakwah tidak hanya menyentuh aspek kognitif jamaah, tetapi juga kebutuhan emosional mereka. Pendekatan ini sekaligus memperlihatkan bahwa

dakwah Islam memiliki dimensi psikoterapeutik yang dapat menjadi solusi atas problem kesehatan mental di masyarakat Muslim masa kini.

Penutup

Penelitian ini menunjukkan bahwa *emotion-focused coping* tidak hanya merupakan konstruksi teoretik yang berkembang dalam tradisi psikologi Barat, tetapi juga memiliki padanan konseptual yang kuat dalam khazanah Psikologi Islam. Melalui analisis komparatif, terlihat bahwa strategi pengendalian emosi dalam psikologi Barat berfokus pada pengelolaan respons afektif terhadap situasi stres, sementara Psikologi Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan dimensi emosional, sosial, dan spiritual. Keteladanan Nabi Muhammad saw., khususnya dalam peristiwa Perang Uhud, memperlihatkan praktik nyata pengendalian emosi melalui kesabaran, pengendalian amarah, pemaafan, musyawarah, serta keteguhan dalam menjaga relasi sosial, yang secara substansial sejalan dengan prinsip *emotion-focused coping*. Lebih lanjut, temuan ini menegaskan bahwa Psikologi Islam tidak sekadar bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam menghadapi situasi krisis dan tekanan psikologis. Konsep tawakkal, sebagai puncak dari proses pengendalian emosi setelah ikhtiar dilakukan, memberikan dimensi transendental yang belum sepenuhnya terakomodasi dalam psikologi Barat. Oleh karena itu, dialog antara psikologi Barat dan Psikologi Islam menjadi penting untuk memperkaya kajian regulasi emosi, sekaligus membuka ruang bagi pengembangan model *emotion-focused coping* yang lebih kontekstual, beretika, dan bermakna dalam kehidupan manusia modern. Dan secara garis besar, bahwa psikologi islam yang sudah ditawarkan di atas bisa menjadi startegi dakwah agar tetap istikomah dan agar dakwahnya berhasil (diterima oleh umat).

Daftar Pustaka

- Akram Diya' al-Umari, *Tolak Ukur Peradaban Islam; Arkeologi Sejarah Madinah dalam Wacana Trans- Global*, (Yogyakarta: IRCiSoD, 2003),
- al Usairi, Ahmad *Sejarah Peradaban Islam; Sejak Zaman Nabi Adam, Hingga abad XX*, terj. Samson Rahman, cet. 1, (Jakarta: Akbar Media, 2003), hal 115.
- Al-Asqalani, Ahmad Bin Ali Bin Hajar Abu Al-Fadl *Fathu Al-Baari*, Vol Xiii (Bairut: Daar al-Ma'Rifah, 1379)
- al-Baidhowi, Abi Sa'id Abdullah, *Tafsir al-Baidhowi Jilid 1*, (Beirut: Daar al-Qutb al Ilmiah, 1988),

- Al-Dimasyqi, Ibnu Kasir, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Beirut: Daar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1419 H)
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa *Tafsir Al-Maraghi*, Vol IV, (Bairut: Daar Al-Fikr, tt),
- al-Mubarakfury, Syaikh Shafiyurrahman, *Sirah Nabawiyyah* terj. *al-Rahiiq al-Makhtuum* (Jakarta; Pustaka al-Kautsar, 2004) cet 16,
- al-Sa'di, Abdurrahman bin Nasir *Qawaidul Hisan Li Tafsir al-Quran*, (Riyadh, al-Maktabah al-'Arabiyyah al-Su'udiyah, 1980)
- al-Suyūtiy, Jalāl al-Dīn *Lubāb al-Nuqūl fī Asbāb al-Nuzūl* diterjemahkan oleh Qamaruddin Shaleh, *et al* dengan judul *Asbabun Nuzul; Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-ayat Al-Qur'an* (Cet. II; Bandung: CV. Diponegoro, 1975),
- al-Wahidiy, al-Hasan Ali bin Ahmad *Asbāb al-Nuzūl* (Jakarta: Dinamika Utama, t.th),
- Ash Siedieqy, Hasbi *Tafsīr al-Qur'anul Majid "An-Nur"* juz 4 (Jakarta: Bulan Bintang 1969),
- Bowman, G.D dan Stern M, Adjustment to Occupational Stress: The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies, *Journal of Counseling Psychology*, 1995
- Carlson R, *Psychology, the Science of Behaviour* (USA, Pearson Education Inc, 6th edition, 2007)
- Diana, R. Rachmy *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, (Jurnal UNISIA, vol XXXVII, no 82, Januari 2005) hal 41
- Ghafur, Waryono Abdul *Tafsir Sosial*, (Yogyakarta: eLSAK Press, 2005), hlm.154
- Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz IV, (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1984),
- Harjana, A.M, *Stress tanpa Distres, Seni Mengelola Stres*, (Jogjakarta; Kanisius, 1994) hal 103
- Hasan, Aliah B Purwakania *Psikologi Perkembangan Islam*, (Jakarta; Raja Grafindo Persada, 2008)
- Hawari, D. (2018). *Al-Qur'an dan Psikologi Kesehatan*.
- Hijāziy, Mahmūd *al-Tafsīr al-Wādhīh*, juz I (Cet. X; Bairūt: Dār al-Jīl, 1993), 301.
- Hude, M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Quran* (Jakarta; Erlangga, 2006)
- Ilyas, Yunahar *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: LPPI UMY, 2007),
- J. P Chalpin, *Kamus Lengkap Psikologi*, diterjemahkan oleh Kartini Kartono (Jakarta; Raja Wali Press, 2014)
- Kertamuda F dan Herdiansyah, *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru* (Jurnal Universitas Paramadina, vol 6, no 1, april 2009: 11-23) hal 14

- Kuntowijoyo, *Islam sebagai Ilmu, Epistemology, Metodologi dan Etika* (Yogyakarta; Tiara Wacana, 2006)
- Mans, Charles C *Emotional Decipline; 5 Langkah Menata Emosi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*, terj Aloysius Rudi Purwanta (Jakarta; Gramedia Pustaka, 2007)
- Mariyam, Siti (ed). *Sejarah Peradaban Islam*, (Yogyakarta:LESFI, 2003),
- Meintraub, C.S Carver, M.F Scheier dan J.K *Assessing Coping Strategies: Theoretically Based Approach* (Journal of Personality and Social Psychology, 1989, vol 56, 2) hal 267-283.
- Muhammad ibn ‘Alan as-ShiddiqiI, *Dalil Falihin li Thuruq Riyaduh as-Shalihin*, (Riyad: Dar al Ifta, tt)
- Mujib, A., & Anshori, F. (2010). *Kepribadian dalam Psikologi Islam*.
- Pargament, K. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*.
- Primaldhi, A, *Hubungan antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping dan Stress Kerja*, (JPS, Vol 4, no 3 September 2008, Universitas Indonesia)
- Qutb, Syahid Sayyid *Tafsir fi zhilalil-Qur’an*, Terj. As“ad Yasin dkk (Jakarta: Gema Insani, 2001)
- Rahman, F. (2020). *Sirah Nabawiyah dan Regulasi Emosi dalam Dakwah*.
- Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi; Teori dan Pohon Masalah Keperawatan* (Jakarta, Sagun Seto, 2004)
- Saputra, Triantoro Safarina dan Nofrans Eka *Manajemen Emos; Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta; Bumi Aksara, 2012) hal 104
- Shihab, M. Quraish *Tafsir alMisbah; Kesan, Pesan dan Keserasian Al-Qur’an*, cet.1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 2, hlm. 256
- Siswanto, *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan dan Perkembangannya* (Jogjakarta; ANDI, 2007) hal 60
- Smet, Bart *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994) hal 147
- Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi* (PT Rineka Cipta: Jakarta, 1993)
- Syahid Sayyid Qutb, *Tafsir fi Zhilalil-Qur’an*, Terj. As“ad Yasin dkk (Jakarta: Gema Insani, 2001)
- Thoits, Peggy A Social Support as Coping Assistance, *Journal of Counseling and Clinically Psychology*, 1986, vol 54,
- Wijokongko, Martin *Kekuatan dan Keajaiban Emosi*, (Jogjakarta; Kanisius, 2011)
- Yusuf S, *Mental Hygiene, Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama* (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004) hal 115