

REGULASI EMOSI NABI YUSUF DALAM SURAT YUSUF **(Studi Tafsir *Fī Zilāl Al-Qur'ān*)**

Ahmad Hanafi; Yeti Dahliana

**Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Abstrak

Emosi merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi tindak-tanduk manusia. Allah Ta'ala telah menganugerahkan kepada setiap insan suatu emosi untuk menjaga kesetabilan dalam menjalani kehidupan. Maka dari itu setiap insan memiliki hak untuk menentukan bagaimana dan kapan emosi itu di ekspresikan. Namun belakangan ini, banyak peristiwa terkait pengelolaan emosi yang menjadi sorotan. Kasus-kasus seperti pelampiasan emosi yang berlebihan sudah tidak asing lagi ditemukan di berbagai berita yang dimuat oleh media terkenal. Maka dalam penelitian ini ingin membahas tentang bagaimana regulasi emosi yang di ajarkan oleh Nabi Yusuf dalam Al-Qur'an lebih tepatnya surat Yusuf menurut penafsiran Sayyid Qutb dalam tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Dengan analisis teori regulasi emosi James Gross. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode kualitatif dengan jenis *library research* yang dianalisis pendekatan deskriptif-interpretatif. Adapun hasil dari penelitian ini adalah bentuk-bentuk regulasi emosi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf, seperti dzikir (mengingat Allah), sabar (ketabahan dalam menghadapi cobaan), doa (mengungkapkan perasaan dan harapan kepada Allah), dan pengendalian diri dalam menghadapi godaan, menunjukkan kemampuan Nabi Yusuf dalam mengelola emosi secara konstruktif. Dalam teori regulasi emosi James Gross, strategi yang digunakan oleh Nabi Yusuf bisa dipahami melalui pendekatan pemilihan situasi (*situational selection*), perubahan situasi (*modification situation*), penyebaran perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan perubahan respon (*response modulation*). yang membantu mengurangi dampak emosional negatif dan menjaga ketenangan batin.

Kata kunci : *Regulasi emosi, Nabi Yusuf, Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān.*

Abstract

Emotions are something that can influence human actions. Allah Ta'ala has given every human being an emotion to maintain stability in living life. Therefore, every human being has the right to determine how and when emotions are expressed. However, recently, many events related to emotional management have been in the spotlight. Cases such as excessive emotional displays are no longer uncommon in various news stories published by well-known media. So in this research we want to discuss how emotional regulation was taught by the Prophet Yusuf in the Al-Qur'an, more precisely in Yusuf's letter according to the interpretation of Sayyid Qutb in the Tafsir *Fī Zilāl al-Qur'ān*. With analysis of James Gross's theory of emotional regulation. The research method that the author uses is a qualitative method with a type of library research which is analyzed using a descriptive-interpretive approach. The results of this research are the forms of emotional regulation carried out by the Prophet Yusuf, such as dhikr (remembering Allah), patience (steadfastness in facing trials), prayer (expressing feelings and hopes to Allah), and self-control in facing temptation, showing Prophet Yusuf's ability to manage emotions constructively. In James Gross's theory of emotional regulation, the strategies used by the Prophet Yusuf can be understood through the approach of situation selection, situation

modification, attentional deployment, cognitive change and response change. modulation).which helps reduce negative emotional impacts and maintain inner calm.

Keywords : *Emotional regulation, Nabi Yusuf, Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān.*

1. PENDAHULUAN

Pengendalian diri merupakan cara mengontrol pikiran dan tindakan supaya bisa menahan dorongan yang muncul dari dalam maupun luar sehingga dapat mengambil keputusan dalam mengekspresikan emosi dengan benar. Kontrol diri juga merupakan salah satu hal yang penting dalam mengontrol dan mengelola perilaku kita. Dalam situasi tertentu, kita sering kali kesulitan untuk mengendalikan diri, terutama ketika menghadapi hal-hal yang memicu kemarahan dan dorongan untuk melawan. Semua itu muncul sebagai bagian dari emosi, yaitu perasaan alami yang berasal dari dalam diri, seperti marah, sedih, bahagia, benci, cinta, bosan, dan sebagainya, yang merupakan reaksi terhadap pengalaman yang kita hadapi. Oleh karena itu, penting untuk memahami konsep kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seseorang untuk memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan emosi (seperti kebahagiaan, kesedihan, atau kemarahan), mengelola suasana hati, serta menghadapi stres dan tantangan dengan bijaksana.¹

Belakangan ini, banyak peristiwa terkait pengelolaan emosi yang menjadi sorotan. Kasus-kasus seperti pelampiasan emosi yang berlebihan sudah tidak asing lagi ditemukan di berbagai berita yang dimuat oleh media terkenal. Masalah yang sering muncul dalam kehidupan disebabkan oleh kurangnya kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Contoh perilaku negatif yang timbul akibat hal ini antara lain tawuran antar pelajar, pencurian, perampokan, korupsi, penyalahgunaan narkoba, dan seks bebas. Semua ini merupakan bentuk perilaku yang muncul karena ketidakmampuan dalam mengelola diri (self-control). Individu yang tidak dapat mengontrol emosi dirinya akan sangat mudah terpengaruh dalam menjalankan perilaku yang negatif dan menyimpang dari norma-norma kemasyarakatan.²

Maka dalam kehidupan masyarakat ini sangat diperlukan untuk kecakapan dalam mengendalikan emosi. Dalam keilmuan psikologi menawarkan beberapa metode untuk mengendalikan emosi salah satu nya teori regulasi emosi James Gross yang

¹ Zubaedai, *desain pendidikan karakter:konsepsi dan aplikasinya dalam Lembaga pendidikan*. (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013), hal 61.

² Habibah Fitri Hidayati. "*nilai-nilai pengendalian diri dalam surat yusuf kajian tafsir al mishbah karya M. Quraish Shihab*". Skripsi STAIN Ponorogo. 2016, hal 4.

dibagi menjadi lima tahapan strategi dalam regulasi emosi yang dapat dilakukan antara lain; pemilihan situasi (*situational selection*) , perubahan situasi (*modification situation*), penyebaran perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan perubahan respon (*response modulation*).³

Secara tersirat maupun tersurat Al-Qur'an juga menggambarkan peristiwa atau pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan emosi, salah satunya dalam bentuk kisah-kisah. Kisah-kisah yang termaktub dalam Al-Qur'an merupakan kisah pilihan yang diabadikan yang kaya akan makna dan juga pelajaran yang berharga. Kisah-kisah yang termaktub dalam Al-Qur'an diharapkan mampu menciptakan umat yang memiliki pribadi yang baik, berkarakter, dan bermoral dengan memposisikan tokoh kenabian menjadi *role model* dalam menjalani kehidupan.⁴

Dalam kisah Nabi Yusuf terdapat gambaran mengenai bermacam-macam Konsep dalam psikologi, seperti perasaan, insting motivasi, dan prinsip. Bukan hanya itu dalam kisah Nabi Yusuf kita juga bisa menemukan berbagai peristiwa dalam dimensi emosional, contohnya perasaan cinta kasih dan kebencian, tipu daya dan terbuai, kehilangan, penantian serta harapan, keteguhan tekad, keputusan, kesedihan, penyesalan, keheningan, permohonan maaf dan lain sebagainya.⁵

Maka berangkat dari pernyataan-pernyataan diatas penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk regulasi emosi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf menurut Tafsir fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Qutb. Meskipun beberapa studi telah membahas tentang regulasi emosi dalam Surat Yusuf, akan tetapi analisis komprehensif tentang regulasi emosi yang berfokus pada Nabi Yusuf dengan pendekatan psikologi masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut dan membuka jalan yang lebih lanjut tentang bentuk regulasi emosi Nabi Yusuf dalam Surat Yusuf.

2. METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif-interpretatif, merupakan pendekatan untuk mengumpulkan data kemudian menganalisisnya

³ Muhammad nor hidayat. "perbedaan strategi regulasi emosi pada perokok yang mengalami negative affect". Skripsi.Universitas Negeri Makassar. 2016, h. 19.

⁴ Ziaudin Sardar dan Merryl Wyn Davies, *Faces of islam:Conversation On Contemporary Issues*, Ter. A.E. Priyono, (Bandung:Mizan, 1992), hal 9.

⁵ Al-Aris, Fuad, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman), 2013.

dilanjutkan dengan mendeskripsikan ayat-ayat yang berkaitan dengan kisah nabi Yusuf menggunakan teori psikologi regulasi emosi James Gross dan dengan penafsiran kitab *Tafsir fi Zhilalil Qur'an: Di Bawah Naungan al-Qur'an, Ter. As'ad Yasin, dkk., (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), Jilid 6.*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Biografi Sayyid Qutb

Nama lengkap dari Syaid Qutb adalah Sayyid Qutb Ibrahim Husain Syadzili. Beliau lahir pada tanggal 9 oktober 1906 dan bertempat di Musyah, salah satu wilayah Provinsi Asyuth, didataran tinggi Mesir. Sayyid Qutb menghabiskan masa kanak-kanaknya di dalam keluarga yang beriman dan tumbuh dalam lingkungan yang Islami serta di antara saudara-saudara yang dihormati⁶ Sayyid Qutb memulai Pendidikan dasar di kampung halamannya, Musya, dan selesai pada tahun 1918 M. disitulah beliau menyelesaikan hafalan Al-Qur'an pada usia 10 tahun.

Pada tahun 1920 M. Sayyid Qutb memutuskan merantau ke Kairo, dia Meneruskan pendidikan menengahnya di Madrasah Abdul-Aziz, dan melanjutkan pendidikan tinggi di Fakultas Dar Al-Ulum, Universitas Kairo. Dan dia menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pada tahun 1933 M. dengan berbekal bakat menulis dan orasi beliau bergabung dengan Departemen Pendidikan Mesir, dengan menjadi guru di Madrasah Dawudiyah. Namun beliau tidak bertahan lama disana. Yang kemudian dipindahkan ke Madrasah Dumyai pada tahun 1935, dan setahun kemudian beliau dipindahkan kembali ke Halwan, kota di daerah pinggiran Kairo.

Setelah beberapa tahun beliau mendedikasikan dirinya dalam dunia pendidikan pada tahun 1948 M. beliau dipercaya oleh pemerintahan Mesir untuk menjalani program belajar di bidang pendidikan di Amerika Serikat. Dalam kurun waktu dua tahun beliau menempuh pendidikan tersebut dengan membagi fokus studinya di Wilson's Teacher's Washington, Greeley College di Colorado, dan Stanford University di California. Selama dua tahun tersebut, banyak memberikan efek yang mendalam dalam memperkaya wawasan dan perspektif pemikirannya. Dari pengalaman tersebut, beliau melihat bahwa fenomena materialisme di Barat yang tidak mengedepankan ruh ketuhanan tidak bisa diterapkan sebagai model kehidupan di Timur. Oleh karena itu,

⁶ Shalah Abdul Fattah, Pengantar Memahami Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an, (Surakarta : Era Intermedia, 2001), hlm. 23.

saat beliau kembali ke Mesir pada tahun 1950, keyakinannya semakin kuat bahwa Islamlah yang dapat menyelamatkan umat manusia dari paham materialisme. Lalu, pada tahun 1952, beliau memutuskan untuk meninggalkan tugas kepegawaiannya dan beralih ke dunia pers serta aktivitas dakwah.⁷

Beliau mulai berpartisipasi dalam gerakan Ikhwal Al-Muslimin saat berusia 45 tahun, dan pada tahun 1955, beliau menjadi salah satu orang tertangkap dalam tuduhan makar dan dihukum 15 tahun kerja keras oleh pengadilan rakyat pada tanggal 13 juli 1955.⁸ kehidupan dari beberapa penjara yang dirasakan Sayyid Qutb yang memicu semangat beliau, terutama dalam menulis buku-buku. Pada tanggal 21 Agustus 1966, beliau dijatuhi hukuman mati oleh pemerintahan Mesir dan dieksekusi melalui hukuman gantung pada 29 Agustus 1966.⁹

3.2 Profil Tafsir *Fi Zilāl al-Qur'ān*

Tafsir *Fi Zilāl al-Qur'an* karya Sayyid Qutb merupakan salah satu tafsir modern yang sangat berpengaruh dan banyak dipelajari di dunia Islam. Dengan pendekatan yang inovatif, Qutb mencoba menghubungkan wahyu dalam Al-Qur'an dengan realitas sosial, politik, dan moralitas masyarakat kontemporer

Tafsir ini ditulis menggunakan metode *tahlili*, metode penafsiran yang menafsirkan ayat demi ayat, surat demi surat berdasarkan susunan serta urutan yang terdapat dalam *mushaf Utsmani*.¹⁰ Ada tahapan yang digunakan oleh Syyyid Qutb dalam metode *tahlili* ini yaitu, pertama, beliau hanya menggunakan satu rujukan saja berupa Al-Qur'an dan *kedua*, menggunakan rujukan sekunder yang tidak keluar dari Riwayat-riwayat shahih dalam tafsir almatsur.¹¹ Selain berdasar dari riwayat-riwayat *bi al-matsur*. Sumber tafsirnya juga menggunakan tafsir *bi al-ra'yi*.¹²

Sebagai salah satu tafsir modern, tentu sangat terlihat corak pendekatan yang digunakan oleh Sayyid Qutb. Secara bersamaan beberapa pendekatan yang

⁷ ohn Calvert, Sayyid Qutb and The Origins of Radical Islamism, (New York : Oxford University Press, 2013) hal. 61

⁸ Heri Junaidi, Sistem Ekonomi Sayyid Qutb, hlm.20.

⁹ *ibid*, hlm.21.

¹⁰ Ali Hasan, *Sejarah Metodologi Tafsir*, cet.II (Jakarta : Raja Grafindo, 1994) hlm. 41.

¹¹ Ridlwan Nassir, *Memahami Al-Qur'an Prespektif Baru Metodologi Tafsir Muqaran* (Surabaya : CV Indra Mendina, 2003) hlm. 50.

¹² Faizah Ali, Jauha Azizi, *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern* (Ciputat : Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011) hlm. 136-138.

digunakan oleh Sayyid Qutb menambahkan ciri kemodernan saat membaca karya tafsir ini. Inilah beberapa pendekatan yang dominan, antara lain¹³ :

- a. Pendekatan *al-adabiy al-ijtima'I* (bercorak sastra budaya dan kemasyarakatan), merupakan corak penafsiran yang menerangkan kedetailan perkataannya dengan memfokuskan tujuan utama al-Qur'an diturunkan serta pengaplikasiannya pada kehidupan sosial, seperti halnya penyelesaian permasalahan keumatan dan kebangsaan secara umum, selaras dengan perkembangan zaman.
- b. Pendekatan bahasa (*linguistic approach*), dalam keseluruhan isi tafsir karya Sayyid Qutb diejawantahkan dengan sangat perhatian dengan keindahan bahasanya.
- c. Pendekatan sains (*scientific approach*), beberapa bagian besar jilid tafsir *Zhilal* debalut dengan argumen-argumen sains, seperti halnya Kimia, Fisika, Sejarah, Biologi dan lain sebagainya.
- d. Pendekatan kejiwaan (*psychological approach*), bahwa beberapa bagian Sayyid Qutb selalu menggunakan psikologi sosial, psikoanalisa dan lain-lain.

3.3 Ayat-ayat Regulasi Emosi Nabi Yusuf dalam Surat Yusuf

3.3.1 Q.S. Yusuf : 15

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهَا وَاجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غِيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ

"Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur (lalu mereka masukkan dia), dan (di waktu dia sudah dalam sumur) Kami wahyukan kepada Yusuf: "Sesungguhnya kamu akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tiada ingat lagi".

Sayyid Qutb menjelaskan pada ayat diatas menunjukkan bagaimana kondisi Nabi Yusuf ketika hendak dibuang kedalam sumur oleh saudara-saudaranya, dalam situasi tersebut, Nabi Yusuf sangat ketakutan, merasa kematian sudah di ambang pintu, dan tidak ada orang yang dapat menolongnya, sementara dia sendirian dan masih anak-anak, Sedangkan saudara-saudaranya yang sepuluh orang itu penuh dengan kekuatan. Dalam

¹³ Muhammad Nor Ichwan, Belajar Al-Qur'an, cet. I (Rasail: Semarang, 2005), hlm. 265.

kondisi yang penuh dengan keputusan ini, Allah menyampaikan wahyu kepada Nabi Yusuf tentang pemberitahuan didalam hatinya bahwa dia akan selamat. Maka dengan pesan yang disampaikan Allah kepada Nabi Yusuf membuatnya lebih tenang.¹⁴

Setelah penulis menganalisis lebih dalam dengan teori regulasi emosi James Gross ada tiga tahapan yang dilalui oleh Nabi Yusuf dalam menghadapi kondisi seperti yang dijelaskan diatas. *Pertama*, pengalihan perhatian (*Attention Deployment*), setelah Nabi Yusuf dimasukkan ke dalam sebuah sumur Allah Ta'ala menurunkan wahyu untuknya, yang mana wahyu tersebut diartikan oleh Sayyid Qutb adalah sebuah kabar bahwa dia akan diselamatkan dan kelak dia akan menceritakan kejadian ini kepada saudara-saudaranya nanti di masa depan. Dengan wahyu tersebut Nabi Yusuf terbantu dalam mengalihkan perhatiannya dari rasa takut dan kesendirian, dan memfokuskan pikirannya pada janji Allah tentang masa depan yang lebih cemerlang. Ini menunjukkan bahwa Nabi Yusuf menggunakan strategi perhatian selektif, dimana dia lebih memfokuskan dirinya terhadap janji Allah dari pada keterpurukan yang dia alami.

Kedua, perubahan kognitif (*cognitif change*) setelah Nabi Yusuf memfokuskan kepada wahyu yang diturunkan oleh Allah itu dapat membantu mengubah cara pandangnya terhadap situasi tersebut. alih-alih merasa ditinggalkan atau dikhianati tanpa harapan, Nabi Yusuf memahami bahwa akan ada hikmah dibalik kejadian ini dan bahwa Allah selalu bersamanya. Ini adalah perubahan, dimana Nabi Yusuf dapat melihat situasi sulit ini sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar, sehingga dapat mengurangi rasa marah dan takut.

Ketiga, modulasi respons (*response modulation*) setelah Nabi Yusuf memiliki cara pandang yang berbeda terhadap situasi yang dia hadapi, dia dapat menunjukkan kontrol diri yang luar biasa dan dia tidak menunjukkan reaksi emosinya dengan ketakutan yang berlebihan atau kemarahan meskipun dilemparkan kedalam sumur oleh saudara-saudaranya. Namun dia menunjukkan reaksi emosi yang sabar dan tenang.

¹⁴ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 333

Dari analisis penulis diatas dapat disimpulkan bahwa pada ayat ini Nabi Yusuf menunjukkan regulasi emosi dapat dicapai melalui kombinasi antara keteguhan iman dan strategi kognitif. Menurut Sayyid Qutb, ketenangan Nabi Yusuf berasal dari keimanan dan kesabaran yang kuat, sedangkan menurut James Gross, Nabi Yusuf menerapkan strategi *attention deployment*, *cognitive change* dan *response modulation* untuk mengelola emosinya. Dengan mengubah cara pandangya terhadap situasi yang menyakitkan, Nabi Yusuf berhasil menjaga ketenangan dan kepercayaannya terhadap rencana Allah, yang menjadi contoh nyata dari kemampuan regulasi emosi yang efektif. Dan dari sini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik tidak hanya tergantung pada kemampuan kognitif saja, tetapi juga pada keimanan yang kuat.

3.3.2 Q.S. Yusuf : 23

وَرَأَوْنَاهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ

"Dan perempuan yang dia (Yusuf) tinggal di rumahnya menggoda dirinya. Dan dia menutup pintu-pintu, lalu berkata, 'Marilah mendekat kepadaku.' Yusuf berkata, 'Aku berlindung kepada Allah, sungguh, tuanku telah memperlakukan aku dengan baik' Sesungguhnya orang yang zalim itu tidak akan beruntung"

Pada ayat diatas tidak menerangkan berapakah umur dari perempuan tersebut dan usai Nabi Yusuf pada saat itu. Pada hal ini Sayyid Qutb memperkirakannya, Nabi Yusuf seorang anak muda yang ditemukan oleh musafir dan kemudian dijualnya di Mesir. Yaitu berumur sekitar 14 tahun, karena pada usia tersebut biasa digunakan sebutan “*ghulam*”, dan usia setelah itu adalah “*fata*”, dan setelahnya lagi adalah “*rajul*”. Sedangkan pada waktu itu wanita tersebut telah bersuami, namun belum dikaruniai seorang anak sehingga dalam ayat selanjutnya suaminya berkata “*atau kita pungut dia sebagai anak*”. Pernyataan tersebut datang ketika timbul keputus asaan dalam sebuah pernikahan yang cukup lama dan belum dikaruniakan seorang anak. Dan pada umumnya perdana menteri sebuah negara tidak kurang dari empat puluh tahun, dan usia istrinya pada waktu

itu sekitar tiga puluh tahun. Dan dengan demikian dapat diperkirakan bahwa usianya saat peristiwa itu sekitar empat puluhan tahun ketika Nabi Yusuf berusia sekitar dua puluh lima tahun.¹⁵

Sayyid Qutb menjelaskan lagi bahwa mengapa masalah usia ini menjadi penting karena untuk mencapai sebuah kesimpulan yang akurat, yakni kita katakan bahwa ujian yang dihadapi Nabi Yusuf bukan cuma perihal godaan pemandangan (kondisi) seperti digambarkan oleh ayat ini saja. Akan tetapi, cobaan itu terjadi dalam kehidupan Nabi Yusuf pada usia mudanya di dalam tempat yang terbatas, bersama dengan wanita berusia empat puluhan. Dan cobaan ini juga terjadi dalam suasana istana serta lingkungan yang digambarkan oleh perkataan suami wanita itu dalam menghadapi yang didapatinya pada istrinya terhadap Nabi Yusuf.¹⁶

Dalam keadaan sempit itu Nabi Yusuf berkata “*Aku berindung kepada Allah, Sungguh tuanku telah memperlakukanku dengan baik, Sesungguhnya orang-orang yang zalim tidak akan beruntung*” Nash diatas sangat jelas menggambarkan bagaimana penolakan Nabi Yusuf terhadap ajakan wanita tersebut, dengan menyebutkan nikmat-nukmat yang telah diberikan kepadanya dan juga menyebutkan batasan hukum Allah serta balasan yang akan menimpanya.¹⁷

Surat Yusuf ayat 23 menunjukkan bagaimana Nabi Yusuf meregulasi emosinya dalam situasi yang sangat menggoda. Berdasarkan teori James Gross, Yusuf berhasil menerapkan beberapa strategi regulasi emosi, yaitu:., *pertama*, Pengalihan Perhatian (*attention deployment*) Nabi Yusuf mengarahkan perhatiannya dari godaan fisik menuju ingatan kebaikan tuannya (al-Aziz) yang telah mempercayainya dan nikmat-nikmat yang diberikan oleh Allah kepadanya. Hal ini menunjukkan bahwa Nabi Yusuf tidak membiarkan dirinya tergoda oleh situasi, tetapi memilih untuk fokus pada nilai-nilai moral dan keimanan.

Kedua, Perubahan Kognitif (*cognitive change*) Nabi Yusuf mengubah pandangannya terhadap godaan tersebut sebagai ujian yang diberikan oleh Allah dan bukan kesempatan untuk memenuhi Hasrat duniawi. Dengan

¹⁵ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 338

¹⁶ *Ibid.* Hal. 339.

¹⁷ *Ibid.*

menyatakan bahwa “*orang yang zalim tidak akan beruntung*” sebagaimana dipaparkan oleh Sayyid Qutb yang dimaksudkan orang zalim itu adalah orang-orang yang melampaui batasan hukum Allah, yakni dengan melakukan ajakaan wanita tersebut kepada Nabi Yusuf. Maka Nabi Yusuf menegaskan kembali keyakinannya bahwa menyerah pada situasi atau godaan tersebut adalah bentuk ketidakadilan pada dirinya sendiri, tuannya, dan terutama Allah.

Ketiga, Modulasi Respons (response modulation) setelah Nabi Yusuf memiliki pandangan bahwasanya godaan yang sedang dia alami ini adalah sebuah cobaan maka alih-alih dia menunjukkan kelemahan ataupun ketertarikan, tapi Nabi Yusuf mengekspresikan responsnya dengan pernyataan “*Ma’adzallah*” seperti halnya dipaparkan oleh Sayyid Qutb itu adalah sebuah bentuk penolakan yang tegas dan juga menunjukkan bahwa Nabi Yusuf berada dalam perlindungan Allah. Jadi respons ini adalah bentuk pengendalian diri yang sangat kuat dalam situasi yang menggoda.

Nabi Yusuf menunjukkan ketahanan emosional dan spiritual yang kuat dalam menghadapi godaan Zulaikha. Menurut Sayyid Qutb, kekuatan Nabi Yusuf dalam menolak godaan berasal dari ketakwaan dan kedekatannya dengan Allah. Dalam perspektif teori James Gross, Nabi Yusuf menggunakan beberapa strategi regulasi emosi, termasuk *attention deployment* untuk mengalihkan perhatiannya dari perbuatan tersebut, *cognitive change* untuk melihat situasi tersebut sebagai ujian yang harus dihindari dan *response modulation* untuk menekan reaksi emosional yang tidak diinginkan.

Secara keseluruhan, Nabi Yusuf tidak hanya mengandalkan kekuatan moral dan spiritual, tetapi juga menerapkan strategi kognitif untuk mengelola emosinya. Kisah ini mengajarkan pentingnya kesadaran diri, kontrol emosi, dan keteguhan iman dalam menghadapi godaan dan tantangan hidup.

3.3.3 Q.S. Yusuf : 33

قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ

"Wahai Tuhanku, penjara lebih aku sukai daripada memenuhi ajakan mereka. Jika Engkau tidak menghindarkan tipu daya mereka dariku, niscaya aku akan cenderung untuk (memenuhi keinginan mereka) dan tentu aku termasuk orang-orang yang bodoh"

Sesudah mereka mengetahui bukti-bukti yang menunjukkan bahwa Nabi Yusuf tidak bersalah, dan juga setelah istri penguasa mengundang beberapa wanita serta dengan bangga berterus terang mengakui bahwa dia terpesona dengan Nabi Yusuf. Tetapi kemudian Nabi Yusuf lebih memilih untuk dipenjara dari pada mengikuti perintahnya, maka dari situlah timbul pikiran untuk memenjarakan Nabi Yusuf untuk sementara waktu. padahal memenjarakan atau menghukum orang yang tidak bersalah adalah tindakan yang sangat kejam, walaupun hatinya merasa lega karena mengetahui bahwa dia tidak bersalah. Demikianlah nuansa istana, nuansa kekuasaan yang absolut, nuansa golongan bangsawan, nuansa jahiliah.¹⁸

Dalam kondisi ini Nabi Yusuf melakukan tahapan dalam teori regulasi emosi James Gross yakni, *pertama*, Pemilihan Situasi (*situation selection*) Nabi Yusuf secara sadar memilih penjara sebagai alternatif dari tetap berada di lingkungan yang penuh dengan godaan. Di mana dia menilai bahwa lingkungan istana penuh dengan potensi dosa yang tidak bisa dia hindari kecuali dengan menjauh secara fisik. Ini menunjukkan bahwa Nabi Yusuf mengantisipasi potensi kelemahan dirinya meskipun itu berarti harus kehilangan kebebasan. Sayyid Qutb pun menjelaskan bahwa Nabi Yusuf menyadari bahwa dirinya merupakan manusia biasa yang mungkin tergoda jika terus berada di bawah tekanan yang begitu kuat.

Kedua, Pengalihan Perhatian (*attention deployment*) hal yang menjadi pengalihan perhatian Nabi Yusuf adalah rasa takut kepada Allah dan koensekuensi dosa, maka ketika dihadapkan dengan situasi tersebut yang dilakukan Nabi Yusuf adalah mengingat Allah dengan berdoa dan memohon pertolongan, dan Nabi Yusuf berhasil menahan dirinya dari ajakan para wanita tersebut karena yang menjadi fokus Nabi Yusuf adalah pertolongan Allah.

Ketiga, Perubahan Kognitif (*cognitive change*) setelah Nabi Yusuf memfokuskan dirinya kepada pertolongan Allah, sehingga mengubah cara

¹⁸ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 344

pandangannya terhadap penjara bukan sebagai tempat penderitaan, tetapi sebagai tempat berlindung dari perbuatan dosa tersebut.

Keempat, Modulasi Respon (*response modulation*) respon Nabi Yusuf terhadap situasi tersebut adalah berdoa dengan khidmat. Alih-alih membiarkan emosinya meledak atau pasrah dengan godaan, dia memilih respons berupa berdoa yang menunjukkan kepercayaan penuh kepada Allah. Sayyid Qutb menggarisbawahi bahwa respons berdo'a Nabi Yusuf bukan hanya sebatas ekspresi takut terhadap dosa semata, tetapi keyakinan bahwa hanya Allah yang dapat memberikan pertolongan yang hakiki.

Seorang pakar psikologi islam Prof. Dr. Zakiah Daradjat berpendapat bahwa dengan berdoa bisa memunculkan rasa percaya diri, semangat dalam hidup, dan menghapuskan rasa keputusasaan ketika sedang menghadapi situasi atau masalah yang tidak mengenakkan dirinya.¹⁹ Maka dalam doa yang dipanjatkan oleh Nabi Yusuf bukan perih untuk melawan godaan tersebut akan tetapi meminta untuk diselamatkan dari keadaan yang penuh tekanan dan godaan tersebut.

Dalam Surat Yusuf ayat 33, Nabi Yusuf menunjukkan regulasi emosi yang sangat kuat dengan memanfaatkan iman yang kokoh dan strategi kognitif untuk mengatasi godaan. Menurut Sayyid Qutb, pilihan Nabi Yusuf untuk lebih memilih penjara dari pada mengikuti hawa nafsu menunjukkan tingkat ketakwaan dan kesadaran akan bahaya dosa. Berdasarkan analisis teori James Gross ; Yusuf menerapkan *situation selection* dengan memilih untuk masuk penjara untuk mengurangi potensi perbuatan dosa, *cognitive change* dengan melihat penjara sebagai penyelamatan, bukan hukuman. Dia menggunakan *response modulation* dengan mengendalikan reaksi emosionalnya melalui doa. Nabi Yusuf juga mengalihkan fokusnya dari godaan ke dalam refleksi spiritual, menunjukkan strategi *attentional deployment*.

Keseluruhan analisis ini menunjukkan bahwa Nabi Yusuf tidak hanya mengandalkan kekuatan spiritual, tetapi juga strategi psikologis dalam

¹⁹ Zakiah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992), 102. Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa doa menimbulkan ketenangan. Lihat Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002), 70-71

regulasi emosi. Dia berhasil menavigasi situasi yang sangat menantang dengan mengendalikan dorongan emosional dan tetap setia pada nilai-nilai moral yang dianutnya. Ini menjadi teladan luar biasa dalam mengelola emosi dengan menggabungkan do'a, kesadaran diri, dan pengendalian diri.

3.3.4 Q.S. Yusuf : 77

قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبَيِّدْهَا لَهُمْ قَالِ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانٍ
وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ

Mereka berkata: "Jika ia mencuri, maka sesungguhnya, telah pernah mencuri pula saudaranya sebelum itu". Maka Yusuf menyembunyikan kejengkelan itu pada dirinya dan tidak menampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya): "Kamu lebih buruk kedudukanmu (sifat-sifatmu) dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu terangkan itu"

Sayyid Qutb menjelaskan keadaan saat itu ketika saudara-saudara telah terpojok maka mereka menuduh dengan memberikan pernyataan bahwa jika dia terbukti mencuri, maka saudaranya juga pernah melakukan hal yang sama sebelumnya. Berdasar dari beberapa alasan, hikayat, dan dongeng yang turun-temurun. Seolah-olah mereka tidak pernah berbohong kepada bapak mereka prihal Yusuf, dan seolah-olah mereka tidak berdusta kepada raja Mesir untuk membela diri mereka sendiri dari tuduhan yang membuat mereka terpojok. Dan kemudian mereka merasa terpuaskan atas kedengkiaan lama mereka kepada Yusuf dan saudaranya.²⁰

Menurut Fuad al-Aris, situasi tersebut benar-benar mencerminkan kondisi batin saudara-saudara Yusuf yang tengah dilanda kecemasan, kemarahan, dan kegelisahan. Dalam keadaan yang penuh tekanan, mereka dengan tergesa-gesa menuduh Yusuf telah mencuri. Tuduhan dan fitnah yang mereka sebar tidak mengubah fakta bahwa adik mereka tetap harus menerima hukuman. Ungkapan spontan tersebut mencerminkan perasaan yang sudah lama mereka sembunyikan dalam diri mereka, yakni rasa dengki

²⁰ Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 385

terhadap Yusuf. Ungkapan itu hanya muncul dalam situasi yang penuh tekanan seperti ini²¹

Dan kemudian Nabi Yusuf merespon tuduhan atau pertanyaan yang dilontarkan oleh saudara-saudaranya dengan menyembunyikan perlakuan itu dan menjaga dalam dirinya sendiri. Dia tidak menampilkan pengaruh pernyataan saudara-saudaranya terhadapnya. Dengan mengatakan kepada mereka “*Dia berkata (dalam hatinya), kamu lebih buruk kedudukanmu (sifat-sifatmu) dan Allah mengetahui apa yang kakmu terangkan tersebut.*” dengan pernyataan tersebut Nabi Yusuf bermaksud bahwa keterangan atau tuduhan yang kalian lontarkan lebih hina dari pada yang kalian tuduh.²²

Bagaimana beliau mengendalikan emosi marah dengan menyembunyikan sikap marahnya ketika posisi saudara-saudaranya sedang terpojok karena kejadian bunyamin (salah satu rombongan kafilah) ketahuan dalam karungnya terdapat piala istana, untuk menutupi rasa takut dan malu dari kejadian tersebut kemudian mereka mengatakan “*jika dia (bunyamin) mencuri, sungguh sebelum ini saudaranya pun (Nabi Yusuf) pernah mencuri*” tentu ketika Nabi Yusuf mendengar tuduhan dari saudara-saudaranya beliau merasa marah dan kesal. Namun ia memiliki keistimewaan dalam hal pengendalian diri dan perasaan. Akal dan pikirannya bekerja dengan baik meskipun dalam keadaan emosi yang bergejolak.²³

Dalam menghadapi tuduhan sebagai pencuri yang dilontarkan oleh saudara-saudaranya, Nabi Yusuf mengelola emosinya dengan sangat bijaksana menggunakan berbagai tahapan regulasi emosi menurut James Gross. Berikut adalah penerapan strategi regulasi emosi yang dilakukan Yusuf: *Pertama*, Pengalihan Perhatian (*attention deployment*) meskipun Nabi Yusuf merasa sangat sakit hati dengan tuduhan tersebut, mengalihkan perhatiannya dari kemarahan dan perasaan pribadi kepada tujuan yang lebih besar, yaitu untuk menguji saudara-saudaranya dan melihat apakah mereka

²¹ Fuad Al-Aris, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, FAuzi Bahrezi, dengan Judul, *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman, 2013), h. 10.

²² Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an* Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 386

²³ Al-Aris, Fuad, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman), 2013, h. 427.

sudah berubah. Dalam situasi ini, Nabi Yusuf fokus pada ujian moral saudara-saudaranya, bukannya membiarkan dirinya terjebak dalam emosi pribadi yang merusak.

Kedua, Perubahan Kognitif (*cognitive change*) Nabi Yusuf melakukan perubahan kognitif dengan cara memandang tuduhan tersebut sebagai bagian dari takdir Allah yang lebih besar. Meskipun secara pribadi tuduhan itu sangat tidak adil, Yusuf memilih untuk melihatnya sebagai bagian dari ujian yang diberikan oleh Allah. Ia menyadari bahwa saudara-saudaranya tidak tahu siapa dirinya sekarang, dan tuduhan mereka adalah bagian dari perjalanan panjang yang Allah tentukan untuknya.

Ketiga, Modulasi Respons (*response modulation*) Nabi Yusuf berhasil mengelola respons emosional dengan tidak merespons tuduhan saudara-saudaranya dengan kemarahan atau kekesalan. Sebaliknya, ia memilih untuk merespons dengan penuh keteguhan dan kebijaksanaan. Meskipun ada potensi besar untuk membalas atau menunjukkan rasa marah, Yusuf memilih untuk tetap mengendalikan emosinya dan menunjukkan perilaku yang penuh kesabaran.

Dalam kondisi ini kita dapat melihat bagaimana Nabi Yusuf menggunakan strategi *response modulation* (pengaturan respon), ketika saudara-saudaranya menuduh Nabi Yusuf sebagai seorang pencuri di masa lalu, Nabi Yusuf memilih untuk menahan respons emosionalnya, dia tidak membalas dengan kata-kata kasar atau tindakan agresif, meskipun secara emosional dia merasa terluka. Ini adalah bentuk *response modulation*, dimana seseorang menahan atau mengubah ekspresi emosinya untuk mencapai hasil yang lebih positif.

Analisis regulasi emosi Nabi Yusuf pada ayat ini menunjukkan tingkat kontrol diri dan kedewasaan emosional yang sangat tinggi. Menurut Sayyid Qutb, kesabaran Yusuf dan ketidakmauannya untuk membalas menunjukkan kekuatan iman dan moral yang tinggi.

Berdasarkan teori James Gross ; Yusuf menggunakan *attentional deployment*, ia mengalihkan fokus dari provokasi saudaranya ke tujuannya melihat sikap saudaranya. Ia menerapkan *cognitive change* untuk menilai situasi secara positif dan lebih bijaksana. Dengan *response modulation* untuk menahan ekspresi kemarahannya.

Secara keseluruhan, Nabi Yusuf menunjukkan bagaimana iman, kesabaran, dan strategi psikologis dapat digabungkan untuk menghadapi situasi emosional yang menantang. Kisah ini memberikan pelajaran berharga tentang pentingnya mengendalikan emosi negatif dan memilih untuk bersikap pemaaf serta bersandar pada Allah dalam menghadapi fitnah atau provokasi.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis terhadap bentuk-bentuk regulasi emosi Nabi Yusuf dalam Surat Yusuf menurut Sayyid Qutb, serta dengan menggunakan teori regulasi emosi James Gross, dapat disimpulkan bahwa kisah Nabi Yusuf mengajarkan tentang pengelolaan emosi yang sangat efektif melalui pendekatan yang spiritual dan rasional. Nabi Yusuf menghadapi berbagai ujian hidup - mulai dari pengkhianatan oleh saudara-saudaranya, fitnah Zulaikha, hingga kehidupan yang penuh ketidakpastian - dengan kemampuan untuk mengendalikan emosinya dengan cara yang sangat mulia.

Bentuk-bentuk regulasi emosi yang dilakukan oleh Nabi Yusuf, seperti dzikir (mengingat Allah), sabar (ketabahan dalam menghadapi cobaan), doa (mengungkapkan perasaan dan harapan kepada Allah), dan pengendalian diri dalam menghadapi godaan, menunjukkan kemampuan Nabi Yusuf dalam mengelola emosi secara konstruktif. Dalam teori regulasi emosi James Gross, strategi yang digunakan oleh Nabi Yusuf bisa dipahami melalui pendekatan pemilihan situasi (*situational selection*), perubahan situasi (*modification situation*), penyebaran perhatian (*attentional deployment*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan perubahan respon (*response modulation*). yang membantu mengurangi dampak emosional negatif dan menjaga ketenangan batin.

Keseluruhan kisah Nabi Yusuf menggambarkan bagaimana kedalaman iman dan ketergantungan total pada Allah dapat menjadi landasan dalam mengatur emosi. Pengelolaan emosi yang bijaksana tidak hanya mendatangkan ketenangan hati tetapi juga memberikan arah dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, kisah Nabi Yusuf mengajarkan kita pentingnya menjaga hubungan spiritual yang kuat, berpikir positif, dan bersabar dalam menghadapi segala cobaan, sambil tetap berdoa dan mengingat Allah sebagai sumber kekuatan dan ketenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Aris, Fuad, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman), 2013, h. 427.
- Al-Aris, Fuad, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, Fauzi Bahrezi, dengan Judul *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman), 2013.
- Ali Hasan, *Sejarah Metodologi Tafsir*, cet.II (Jakarta : Raja Grafindo, 1994) hlm. 41.
- Faizah Ali, Jauha Azizi, *Membahas Kitab Tafsir Klasik-Modern* (Ciputat : Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011) hlm. 136-138.
- Fuad Al-Aris, *Latha'f Al-Tafsir Min Surah Yusuf*, trj, FAuzi Bahrezi, dengan Judul, *Pelajaran Hidup Surah Yusuf*, (Jakarta: Zaman, 2013), h. 10.
- Habibah Fitri Hidayati. "nilai-nilai pengendalian diri dalam surat yusuf kajian tafsir al mishbah karya M. Quraish Shihab". Skripsi STAIN Ponorogo. 2016, hal 4.
- Heri Junaidi, Sistem Ekonomi Sayyid Qutb, hlm.20.
- Heri Junaidi, Sistem Ekonomi Sayyid Qutb, hlm.21.
- Muhammad nor hidayat. "perbedaan strategi regulasi emosi pada perokok yang mengalami negative affect". Skripsi.Universitas Negeri Makassar. 2016, h. 19.
- Muhammad Nor Ichwan, Belajar Al-Qur'an, cet. I (Rasail: Semarang, 2005), hlm. 265.
- ohn Calvert, Sayyid Qutb and The Origins of Radical Islamism, (New York : Oxford University Press, 2013) hal. 61
- Ridlwan Nassir, *Memahami Al-Qur'an Prespektif Baru Metodologi Tafsir Muqaran* (Surabaya : CV Indra Mendina, 2003) hlm. 50.
- Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 344
- Sayyid Qutb, Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an Terjemahan As'ad Yasin, Jilid 6, hlm. 386
- Shalah Abdul Fattah, Pengantar Memahami Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an, (Surakarta : Era Intermedia, 2001), hlm. 23.
- Zakiah Daradjat, Doa Menunjang Semangat Hidup, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992), 102. Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa doa menimbulkan ketenangan. Lihat Dadang Hawari, Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002), 70-71.
- Ziaudin Sardar dan Merryl Wyn Devies, *Faces of islam: Convertation On Contenporary Issues*, Ter. A.E. Priyono, (Bandung; Mizan, 1992), hal 9.
- Zubaedai, *desain pendidikan karakter:konsepsi dan aplikasinya dalam Lembaga pendidikan*. (Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2013), hal 61.