

TEORI KOMPENSASI EMOSI

Abstract:

Mardeli
Dosen Fakultas
Ilmu Tarbiyah dan
Keguruan UIN
Raden Fatah
Palembang

Growth and emotional development, as well as in other behaviors, is determined by a process of maturation and learning processes. A newborn baby has been able to cry, but he almost reached a certain level of maturity before he could laugh. If the child is older, he will learn that crying and laughing can be used for certain purposes in certain situations. In newborns, the only real emotion is anxiety that appear as displeasure in the new cry and struggled. In general, our daily actions accompanied by certain feelings, the feelings of pleasure or displeasure. Feelings of pleasure or displeasure that always accompanies / deeds of our daily called Effective Colors. Effective color is sometimes strong, sometimes weak or vague. The difference between feelings and emotions can not be stated emphatically, as both a qualitative continuity that is not undefined. At a certain moment, an effective color can be described as a feeling, but it can also be said as emotion. So, once we define difficult emotions. Therefore, what is meant by emotion here is not limited to emotions or feelings, but includes any circumstances in a person who is accompanied by a color effectively, both at the weak (shallow) as well as at the level of the (deep).

Kata Kunci: *Kompensasi, Emosi.*

Pendahuluan

Kesedihan pada individu yang ada dalam diri manusia, ada yang sedih dengan sangat mudah melupakan kesedihan, dan ada juga yang jarang menampilkan kesedihan. Orang akan sadar bahwa kesedihan yang berkepanjangan akan dapat merugikan diri sendiri.

Ada orang yang sedih menjalani kehidupan sehari-hari ketika bahan pokok dengan harga melambung, pengangguran banyak, membayar uang sekolah yang cukup tinggi, perasaan sedih ketika muda mudi ditinggal kekasihnya sampai nekat menghabiskan nyawanya. Kesedihan seseorang akan sangat berbahaya apabila tidak terkendali. Ada yang tega membunuh anaknya, ada orang tua yang sedih melihat ketika anak dibawah umur diperkosa, apalagi ketika terjadi pemerkosaan yang dilakukan oleh pemuda berjumlah lima belas orang akhir- akhir ini terjadi.

Dalam menjalani kehidupan manusia tidak luput dari kesedihan. Karena kesedihan berhubungan langsung dengan perasaan yang ada pada manusia. Menurut Chaplin, perasaan adalah keadaan atau state individu sebagai akibat dari persepsi sbagai stimulus baik external maupun internal. Mengenai emosi Chaplin berpendapat bahwa definisi mengenai emosi cukup bervariasi yang dikemukakan oleh para ahli psikologi dari berbagai orientasi.

Namun demikian dapat dikemukakan atas *general agreement* bahwa emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat, karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan dan sering terjadi perubahan tingkah laku, hubungan dengan lingkungan kadang-kadang terganggu.

Sedangkan yang dikemukakan oleh Daniel Goleman seorang pakar kecerdasan emosional

mengatakan bahwa emosi merupakan kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat merujuk kepada satu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. (Munif Chotib, 2012)

Padahal Allah SWT tidak akan pernah memberikan cobaan kepada manusia di luar kemampuan. Kerapuhan tersebut menjadi pertanda kehidupan baru yang dinantikan.

﴿يُسْرًا أَعْتَمَرَ مَعَ إِنِّ ﴿يُسْرًا أَعْتَمَرَ مَعَ فَإِنَّ﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. QS. Al-Insyirah Ayat 5-6.

Dalam jurnal ini akan membahas tentang sedih dalam persektif al-Qur’an, sedih dalam psikologi, hubungan sedih dengan al-Qur’an.

Untuk itulah maka jurnal ini dibuat bagaimana pandangan Islam terhadap sedih, faktor-faktor yang mempengaruhi sedih, pendekatan psikologi agama, sosial perilaku, psikologi perkembangan, cara mengatasi kesedihan.

Paradigma Qur’ani

Allah SWT selalu menyuruh hambaNya agar menyeru kejalan-Nya dengan cara-cara yang baik. Kehidupan manusia tidak selamanya bahagia sehingga tidak lepas dari kesedihan, kesusahan dan kesempitan. Sehingga manusia memiliki cara tersendiri untuk mengatasi dan mendapatkan obat kesedihan. Kata-kata sedih tercatum dalam surat 5 ayat 41,68,69, surat ke 6 ayat 33,48, surat ke 7 ayat 35,49,93,150, surat ke 9 ayat 92, Surat ke 10 ayat 62,6, Surat ke 11 ayat 26,36 Surat ke 12 ayat 13,84,86, Surat ke 15 Ayat 88, Surat 16 ayat 127, Surat 18 ayat 6, Surat 19 ayat 24, Surat 20 ayat 86, Surat 28 ayat 7,8 Surat 28 ayat 8, Surat 31 ayat 23, Surat 33 ayat 51, Surat 35, ayat 8, Surat 36 ayat 76, Surat 40 ayat 18, surat 41 ayat 30, Surat 43 ayat 17, Surat 43 ayat 68, Al-Baqarah ayat 38,62,112,262,247 dan 277, Ali Imran 170,139, Al-Maidah 69, Al An-am 48, Al-‘Araf 355, Al-Zumar 61, Al-Ahqaf 13. (Hamid Hasan Qolay, 2000) Seluruh ayat ini adalah larangan untuk bersedih dan bersusah hati yang pada umumnya dilanggar oleh para hambanya. Allah SWT juga tidak memberikan pengecualian bahkan bagi ahlulbait AS. Barang siapa yang ingin menjadi wali Allah atau orang beriman bukan menyebarkan kesedihan dan kepedihan.

Kata *Hazina*, *yahzanu*, *hazanan*, *La Tahzan*, yang artinya berduka cita, bersusah hati, sedih/kesedihan dan jangan bersedih. (Syarifuddin Anwar) Sedangkan menurut Bahasa Indonesia Yaitu Gunda, Tidak enak hati, tersiksa, susah hati, pilu, menimbulkan rasa susah dalam hati duka sedih, gunda gulana, bersusah hati, berduka cita, kesedihan, kesusahan dan kegundahan. (KBBI) Sebagaimana firman Allah dalam surat Fushshilat Ayat 30 yaitu:

وَعُدُّونَ كُنْتُمْ الَّتِي بِالْجَنَّةِ وَأَبْشِرُوا تَخْزَنُوا وَلَا تَخَافُوا إِلَّا الْمَلَائِكَةَ عَلَيْهِمْ تَنْزِيلٌ أَسْتَغْمُوا ثُمَّ اللَّهُ رَبُّنَا قَالُوا الَّذِينَ إِنَّا



Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang berkata*” Tuhan kami adalah Allah, kemudian mereka. Maka malaikat-malaikat turun kepada mereka dengan berkata janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Ayat ini menghendaki agar kaum muslimin jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun mereka mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit pada perang uhud, karena kalah atau menang dalam suatu perangan adalah soal biasa yang termasuk dalam ketentuan Allah.

Dikemukakan bahwa ayat 137 dan 138 secara sangat serasi dan perlahan menghubungkan kelompok ayat yang akan datang. (M. Quraish Shihab, 2012) Kelompok ini berbicara tentang perang Uhud. Uraianannya diantar oleh penegasan dua ayat sebelumnya ini yang menguraikan adanya sunnah atau hukum-hukum kemasyarakatan yang berlaku terhadap semua manusia dan masyarakat. Kalau dalam perang uhud mereka tidak meraih kemenangan, bahkan menderita luka dan pembunuhan, dalam perang Badar mereka dengan gemilang meraih kemenangan dan berhasil menawan dan membunuh sekian banyak lawan mereka itu adalah bagian dari sunnatullah.

Karena itu di sana mereka diperintahkan untuk berjalan di bumi mempelajari bagaimana kesudahan mereka yang melanggar dan mendustakan ketetapan-ketetapan Allah. Namun demikian, mereka tidak perlu berputus asa. Karena itu *Janganlah kamu melemah, menghadapi musuhmu* dan musuh Allah, kuatkan jasmaninya *dan janganlah pula kamu bersedih hati* akibat apa yang kamu alami dalam perang uhud, atau peristiwa lain yang serupa, tetapi kuatkan mentalmu. Mengapa kamu lemah atau bersedih hati *padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi* derajatnya disisi Allah di dunia dan di akherat karena kamu mendapat surga. Mengapa kamu bersedih sedang yang gugur diantara kamu menuju surga dan yang luka mendapat pengampunan Ilahi, ini jika kamu orang-orang mukmin, yakni jika benar-benar keimanan telah mantap dalam hatimu.

Memang dalam perang Uhud ada diantara kamu yang gugur, ada yang luka, termasuk Nabi SAW, tetapi ingatlah bahwa *jika kamu* pada perang Uhud *mendapat luka*, maka janganlah bersedih atau merasa lemah karena perang badar atau dalam perang Uhud juga *mendapat luka yang serupa*. Kami yang menganugerahkan kemenangan dan Kami pula yang menetapkan hukum-hukum kegagalan dan keberhasilan, *dan supaya Allah mengetahui*, yakni melakukan

seperti apa yang dilakukan oleh manusia seperti apa yang dilakukan oleh manusia yang ingin tahu siapa *orang-orang yang beriman* dengan keimanan yang teguh, siapa pula yang rapuh imannya, siapa yang munafik atau juga orang-orang kair, dan supaya sebagian kamu dijadikan-Nya syuhada, yakni orang-orang yang disaksikan keagungannya atau saksi. *Dan Allah tidak menyukai orang-orang yang zalim* yang menepatkan sesuatu bukan pada tempatnya, dan dengan demikian Dia tidak akan menjadikan mereka syuhada. Peristiwa yang terjadi di Uhud itu juga adalah agar Allah membersihkan orang-orang yang beriman dari dosa mereka, menghilangkan noda-noda yang menyelubungi jiwa dosa mereka, menghilangkan noda-noda yang menyelubungi jiwa mereka, atau menyingkirkan dari kelompok mereka orang munafik dan membiasakan sedikit demi sedikit *orang-orang kafir*, baik dengan membunuh mereka maupun dengan mengurugi dan menghabiskan pengaruh mereka.

Firmannya, *padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya, jika kamu orang-orang yang beriman* dapat juga dilihat dari sisi jalan dan hasil perang itu. Ketika mereka taat kepada Rosul, para pemanah tidak meninggalkan posisi mereka, mereka berhasil menang dan menjadikan kaum musyrikin kocar kacir, bahkan membunuh dua orang lebih dari mereka. Tetapi ketika mereka melanggar perintah Rosul SAW. Justru mereka yang kocar-kacir sehingga pada akhirnya gugur tujuh puluh orang lebih. Demikian terlihat bahwa kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang beriman.

Firmannya: *hari-hari itu, Kami pergilirkan diantara manusia* merupakan salah satu *sunnatullah*. Karena itu, bagi sesuatu yang rapuh akan menjadi kemaslahatan apabila kerapuhannya berlanjut hingga mencapai batas akhir karena setelah itu, akan ada proses menuju kebangkinannya kembali, menuju masa mudanya. Kerapuhan tersebut menjadi pertanda kehidupan baru yang dinantikan.

﴿يُسْرًا أَلْعَسْرَةَ مَعَ إِنَّا﴾ ﴿يُسْرًا أَلْعَسْرَةَ مَعَ فَإِنَّ﴾

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”. QS. Al-Insyirah Ayat 5-6.

Pergantian hari kemenangan dan kegagalan adalah buat manusia. Allah tidak menyatakan pergantian itu antara orang mukmin dan orang kafir. Karena itu bila kemenangan atau kekalahan yang terjadi, itu bukan dalam arti Allah memberi kemenangan kepada orang kafir karena kekufurannya. Bukan berarti demikian karena jika demikian Allah memberi anugerah kepada yang tidak berhak menerimanya. Tetapi kemenangan itu dianugerahkannya. Karena mereka mengikuti Sunnatullah yang ditetapkanNya dalam meraih kemenangan. Jika demikian, kalau ingi menang, berihaklah kepada Allah melalui keberfihakan kepada hukum-hukum yang ditetapkan Nya untuk meraih kemenangan.

Disisi lain firman-Nya *Dan supaya Allah mengetahui orang-orang yang beriman* mengandung makna bahwa ujian dengan kemenangan dan kekalahan itu perlu diadakan karena, jika orang-orang yang beriman terus menerus menang, semua orang akan memihak kepada mereka dan ketika itu tidak lagi dapat dibedakan dalam kehidupan nyata mana yang mukmin, mana yang munafik, dan mana pulayang kafir. Bahkan, tidak lagi dapat dibedakan manayang kuat tekad dan pendirinya dan mana pula yang lemah.

Dalam tafsir Ibnu Katsir yaitu Allah menghibur hamba-hambaNya yang beriman, setelah mereka mendapat musibah dalam perang Uhud yaitu terbunuhnya 70 orang muslim, dengan firman-Nya, Sesungguhnya sunnah-sunnah itu telah berlalu sebelum kamu. Yakni sunnah seperti ini telah berlaku pula atas para pengikut nabi sebelum kamu. Kemudian kesudahan yang baik bagi kamu dan yang buruk bagi kaum kafir. Oleh karena itu Allah Ta'ala berfirman, Maka berjalanlah di muka bumi lalu perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu. Ini merupakan penjelasan bagi manusia. Yakni Al-Qur'an ini mengandung berita yang jelas ihwal orang-orang terdahuu dalam menghadapi musuh-musuhnya. Merupakan petunjuk dan pelajaran, yakni mengandung pencegahan dari berbagai perbuatan haram dan dosa.

Kemudian Allah menghibur orang-orang beriman. Dia berfirman Yakni, jika kamu telah mendapat luka dan sejumlah orang diantara kamu tewas, maka Dia menetapkan kemenangan pada pihak musuh dn kekalahan pada pihakmu, walaupun kesudahan yang baik tetap menjadi milikmu. *Janganlah kamu berlaku lemah yakni janganlah kamu lemah karena peristiwa yang telah berlangsung dan sedih, padahal kamulah orang-orang yang tinggi, jika kamu beriman. Yakni kesudahan yang baik dan pertolongan akan berfihak kepadamu, wahai orang-orang yang beriman, Jika kamu mendapat luka yang sama yang telah menimpa pula pada kaum lain.* Kekalahan itu adalah untuk suatu hikmah yang diketahuiNya. Oleh karena itu Allah ta'ala berfirman Agar Allah mengetahui orang-orang yang beriman. (Muhammad Nasib Ar-Rifa'i, 2005)

Di dalam penjelasan Al-Qur'an Surat Ali Imran Ayat 140 yaitu:

Artinya: *"Allah yang menciptakan kebahagiaan dan kesedihan agar manusia menyadari nikmatnya kebahagiaan, sehingga ia bersyukur dan berbagi. Dan sempitnya kesedihan diciptakan diciptakan agar ia tunduk bersimpuh dihadapan Tuhan yang maha Rahmat dan mengasihi, serta tidak menyombongkan diri, Hinggalah ia mengadu harap di hadapan Allah. Merendah merengek dihadapan Allah. Bersimpuh pasrah kepada Tuhan yang maha penyayang.* (Wahbah Az-Zuhaili, 2012) Seperti Nabi Yaqub saat lama berpisah dengan putra tercinta, Yusuf Alaihis Salam.

Artinya: *"Sesungguhnya hanya kepada aku mengadukan penderitaan dan kesedihanku".* (QS. Yusuf: 86)

Oleh karena itu, tidaklah tercela bila seorang merasa sedih. Itu adalah naluri. Tak ada

salahnya bila memang sewajarnya. Terlebih bila sebab-sebab kesedihan itu suatu hal yang terpuji. Seperti yang dirasakan orang beriman saat melakukan dosa, dimana Nabi mengabarkan bahwa itu adalah tanda iman.

Artinya: *“Bagaimana yang merasa bergembira karena amal kebajikannya dan sedih karena amal keburukannya, maka ia adalah seorang yang beriman”* (HR. Tirmidzi)

Atau seseorang merasa sedih saat tertinggal sholat jama'ah di Masjid, menyianiyakan waktu, tertidur di sepertiga malam terakhir hingga luput dari sholat tahajjud, ini suatu hal yang terpuji. Ini tanda adanya cahaya iman dalam hatinya.

Yang tercela kesedihan yang membuatnya lemah untuk meraih ridha Allah, bahkan membawanya pada keputusan dan membenci takdir Allah. Karena seringkali setan memanfaatkan kesedihan untuk menjerumuskan manusia. Betapa banyak orang-orang yang tergelincir dari jalan Allah karena larut dalam kesedihan. Oleh karenanya Nabi shallallahu'alai wasallah senantiasa berlingung dari rasa sedih. Di antara doa yang sering dipanjangan Nabi adalah:

“Ya Allah aku berlingung kepadaMu dari gundah gulana dan rasa sedih”(HR. Bukhari dan Muslim)

Tidak perlu berlama-lama memendam kesedihan dalam hatimu. Banyak yang tak menyadari, ternyata setan senang melihat seorang mukmin bersedih. Ia amat menginginkan kesedihan itu ada pada orang-orang beriman .

Bersyukurlah atas nikmat Islam. Karena Islam adalah agama yang menginginkan untuk senantiasa manusia bahagia. Sesungguhnya Allah tidak ingin melihat hambanya bersedih hati. Oleh karenanya, Islam diturunkan untuk membawa kebahagiaan bagi segenap makhluk, bukan untuk menyusahkan.

Sesudah Allah SWT dalam ayat yang lalu menerangkan keingkaran dan kesalahan-kesalahan orang yahudi. Yang menyebabkan mereka mendapatkan kemungkaran Tuhan, dan menderita kehinaan dan kemiskinan, maka pada ayat ini Allah SWT menjelaskan kepada semua golongan agama ini, jika mereka beriman dan bertaubat, tentulah mereka mendapat pahala di dunia dan di akherat, seperti yang diperoleh orang-orang mukmin lainnya. (Al-Qur'an dan Tafsirannya, 1993)

Dalam Surat Al-Baqarah Ayat 62 bahwa dalam ayat ini Allah menjelaskan keadaan tiap-tiap umat atau bangsa yang benar-benar berpegang pada ajaran nabi-nabi mereka serta bermal sholeh. Mereka akan mendapat ganjaran di sisi Allah, karena rahmat dan maghfiroh. Tuhan selalu terbuka untuk seluruh hamba-hamba Nya, untuk orang-orang Yahudi ataupun untuk lain-lainnya. Siapa saja berbuat dosa besar yang membawa muka Tuhan, kehinaan akan menyimpannya. Tetapi bila mana ia beriman dan bertaubat, niscaya Allah mengampuninya dan memberikan ganjaran kepadanya di dunia dan di akherat. Yang dimaksud dengan orang-orang

beriman dalam ayat ini ialah orang yang mengaku beriman kepada Muhammad Rosulullah SAW dan menerima segala yang diajarkan oleh beliau sebagai suatu kebenaran dari sisi Allah.

Pengertian beriman ialah seperti yang dijelaskan Rosul SAW sewaktu Jibril AS menemui beliau. Beliau berkata dalam Surat Al-Baqaroh Ayat 86, yaitu:

Kesimpulan dari ayat tersebut adalah:

1. Allah SWT memberikan pahala dan menghilangkan rasa kekhawatiran duka cita kepada orang-orang yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kiamat dan melakukan segala amal yang dituntut syari'at agamanya.
2. Sesudah kedatangan Nabi Muhammad SAW, Wajiblah atau umat manusia mengikuti agama yang dibawanya.

Setelah ayat-ayat terdahulu Allah menjelaskan kondisi kaum kafir kaum munafik, yahudi, orang-orang yang menyalahi beberapa perintahnya. Dan melampaui batas dengan melakukan perbuatan yang tidak diizinkan Allah atas mereka, juga menjelaskan siksa yang menimpah mereka, maka kini Dia mengingatkan bahwa walaupun demikian ada pula umat terdahulu yang baik dan menaati berbagai perintah Allah sebagaimana yang telah diperintahkan dan bagi mereka balasan yang baik.

Senang dan duka adalah sunnatullah yang pasti mewarnai kehidupan ini. Tidak ada seorang manusia pun yang terus merasa senang dan tidak pula terus dalam duka dan kesedihan. Semuanya merasakan senang dan duka datang silih berganti. Jangankan kita, generasi terbaik umat, para wali Allah yakni para sahabat Nabi SAW pun pernah direndung kesedihan. Allah menceritakan keadaan mereka saat kekalahan yang mereka alami dalam perang Uhud.

Manusia sebagai Hamba Allah

Dalam al-Qur'an terdapat beberapa terma termasuk atau istilah yang merujuk pada manusia, antara lain. (1) *al-Nas* dan berbagai bentuk derivasinya seperti *al-Insan*, *al-Ins*, *al-Unas*, *an-Nasiyya* dan *al-Insiiyya*. (2) *al-Basyar*, dan *Bani Adam*.

Menurut 'Aisyah Abdurrahman, dalam al-Qur'an, kata *Nas*, *al-Ins* dan *al-Insan* tidak pernah digunakan untuk arti manusia secara fisik. Kata *al-Nas* yang disebutkan sebanyak 240 kali adalah sebagai nama jenis untuk keturunan Adam, yakni satu spesies di alam semesta. (Aisyah Abdurrahman, 1997) Contoh untuk hal ini firman Allah SWT.

Adapun kata *al-Ins* dan *al-Insan* keduanya memiliki intensi makna yang serumpun karena berasal dari akar kata yang sama yakni yang menunjukkan arti lawan dari kebuasan. Menurut 'Aisyah kata *al-Ins* selalu disebutkan bersamaan dengan kata *al-Jin* sebagai perbandingan seperti terdapat pada Q.S, al-An'am ayat 112, 128, dan 130, Q.S al-A'raf ayat 38 dan 179, Q.S al-Isra' ayat 88, Q.S al-Naml ayat 17, Q.S, Fusilat ayat 25 dan 29, Q.S, al-Ahqaf ayat 18, Q.S, al-Dzariyat ayat 56, Q.S. Al-Jin ayat 5 dan 6 dan Q.S, al-Rahman ayat 33, 39, 56, dan 74. (Al-Rosyidi, 2008)

Dalam al-Qur'an kata al-insan diulang sebanyak 65 kali. Dari keseluruhan ayat-ayat itu, 'Aisyah menemukan makna yang khas dari apa yang disebut sebagai al-Insaniyyah, sebagai contoh kata al-Insan yang disebut tiga kali dalam *al-Alaq*, mencerminkan gambaran umum mengenai tiga hal yaitu:

1. Menunjukkan bahwa manusia tercipta dari 'Alaq yaitu segumpal darah.
2. Mengisyaratkan bahwa manusia yang dikaruniai ilmu.
3. Mengingatkan manusia bahwa dia memiliki sifat sombong yang bisa menyebabkan lupa kepada sang pencipta.

Kata *al-Basyar* yang semakna dengan *al-Basyariyah* adalah *zhahir al-jald* yang bermakna kulit yang tampak. Dalam al-Qur'an kata ini muncul 35 kali, 25 kali diantaranya menjelaskan kemanusiaan para nabi dan rasul. Manusia disebut *al-Basyar* karena memang kulitnya tampak jelas dilihat dan tidak ditutupi bulu tepal seperti hean. Karenanya kata *Basyar* selalu dihadirkan al-Qur'an dalam arti fisi biologis manusia yang tampak jelas. Hal tersebut dapat dilihat dari berbagai ungkapan al-Quran mengenai *al-Basyar* yang konteksnya selalu merujuk pada manusia sebagai makhluk biologis. Pengertian ini identik dengan penelitian Aisyah yang mengatakan bahwa kata *al-Basyar* dalam keseluruhan al-Qur'an, mengidentifikasikan bahwa *al-Basyariyah* itu berarti dimensi material manusia, yang suka makan dan berjalan di pasar. Disini tampak kesamaan antara seorang manusia dengan manusia lainnya, yakni mempunyai sifat-sifat material yang sama. (Al-Rosyidi, 2008)

Kata *basyar* berasal dari tanah liat, tanah Q.S. 1:28, 38:71, 30: 20) air Q.S. 2:54) bahwa proses penciptaan manusia menggambarkan secara simbolis karakteristik basyari dan karakteristik insani. (Jalaluddin Rakhmat, 2006)

Secara etimologi kata *bani Adam* bermakna generasi keturunan Adam as. Kata *bani* dalam *bani Adam* berasal dari huruf dan yang dalam bentuk masdarinya adalah al-bina' yang berarti bangunan. Sedangkan kata *Adam* dalam *bani Adam* merujuk pada nabi Adam a.s yang merupakan manusia pertama yang diciptakan Allah SWT. Karena itu, secara umum termasuk *bani Adam* bisa dimaknai sebagai generasi yang dibangun, diturunkan atau dikembangkan yaitu sama-sama keturunan nabi Adam a.s dan sama-sama memiliki harkat dan martabat kemanusiaan yang universal.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia diciptakan dari unsur-unsur yang bersifat immaterial dan non material. Karenanya, manusia adalah *al-jism* dan dimensi non materialnya adalah *al-Ruh*, al-Qur'an menginformasikan bahwa dimensi material manusia yang disebut *al-jism* tersebut berasal dari dimensi material manusia yang disebut berasal dari tanah yang disebut Min Thin, sari pati tanah,

Kemudian dimensi non material manusia disebut al-Qur'an sebagai *al-Ruh* yakni entitas ghaib ciptaan Tuhan yang langsung ditipkanya ke dalam *al-Jism* manusia, Tercantum dalam al-

Qur'an al-Hijr ayat 29 dan QS, Shad ayat 72.

Dengan demikian bahwa manusia merupakan kesatuan integral dari dimensi material dan non material. Manusia bersifat *al-Fana'* atau tidak kekal. Ia dapat tumbuh dan berkembang, namun pada suatu saat akan hancur dan musnah. Sedangkan non material manusia bersifat *khald* yaitu kekal. Karena *Ruh* berpisah atau meninggalkan *al-Jism*, maka *al-Jism* akan hancur dan musnah sementara *Ruh* akan kembali kepada Tuhannya. Oleh karena itu *Ruh* dapat disebut sebagai esensi atau hakekat kemanusiaan manusia. Sebab pada hakekatnya *al-Ruh* lah yang memerintahkan *al-Jism* untuk menampilkan suatu amal atau perbuatan.

Menurut Nasution baik dimensi material maupun non material manusia, keduanya memiliki dua energi atau daya yaitu:

1. Daya-daya fisik atau jasmani seperti mendengar, melihat, merasa, meraba, mencium.
2. Daya gerak, kemampuan untuk menggerakkan tangan, kepala, kaki, mata dan sebagainya, kemampuan untuk berpindah tempat.

Sementara itu dimensi non material manusia juga memiliki dua daya yaitu: daya berfikir, daya rasa. (Harun Nasution, 1999)

Menurut al-Attas, dimensi non material *al-Ruh* manusia adalah tempat bagi segala sesuatu yang inteligibel dan dilengkapi dengan fakultas yang memiliki sebutan berlainan dalam keadaan yang berbeda yaitu *ruh*, *nafs*, *qalb* dan *'aql*. Setiap sebutan memiliki dua makna yaitu merujuk aspek kejasmanian ataupun kebinatangan atau aspek keruhanian ketika *ruh* bergelut dengan segala sesuatu yang berkaitan dengan intelektual dan pemahaman di sebut intelek, mengatur tubuh disebut jiwa, ketika sedang mengalami kecerahan disebut hati, dan ketika kembali keduniannya yang abstrak ia disebut *ar-Ruh*. (Syeh Muhammad Naquib al-Attas)

Dengan demikian *al-Ruh* memiliki peran sangat menentukan dalam mengarahkan manusia untuk memilih dan menampilkan suatu perilaku atau tindakan. Sebab *al-Ruh* memiliki fakultas yaitu:

1. *Al-'Aql* yaitu esensitas ruhani yang memiliki energi atau daya untuk melakukan penalaran dan pemahaman.
2. *Al-Nafs* yaitu esensitas ruhani yang memiliki energi atau daya untuk mengatur atau mengendalikan diri.
3. *Al-Qalb*, esensitas ruhani yang memiliki energi atau daya untuk melakukan pensucian dan meraih pencerahan diri.

Berdasarkan pemaparan diatas, telah diungkap beberapa terminologi manusia dalam perspektif al-Qur'an. Tema insan menunjuk pada konsep manusia yang memiliki tingkat kesempurnaan potensi-potensi yang dimiliki yang berbeda dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Manusia adalah makhluk sosial dan kultur. Tema *Basyar* berhubungan dengan konsep manusia dalam aspek lahiriyah dan menjalankan aktivitas kehidupan lahiriyah yang tak terlepas

dari dorongan-dorongan kodrat alamiah. Terma banu atau bani dan dzuhriyyah adm menunjukkan pada konsep manusia yang dihubungkan pada Adam sebagai manusia pertama yang diciptakan oleh Allah, yang bersumber dari dan menyebar menjadi keturunan Adam.

Manusia adalah makhluk individu dan makhluk sosial, makhluk biologis dan makhluk psikologi. Manusia adalah gabungan antara unsur ruhani dan materi. Dari segi hubungannya dengan Allah SWT, kedudukan manusia adalah hamba dan kedudukan manusia dalam konteks makhluk Allah adalah makhluk yang terbaik. Manusia adalah makhluk yang berjiwa-raga. (Uci Sanusi dan Rudi A.Suryadi, 2015)

Dalam konteks pendidikan konsepsi manusia akan menentukan orientasi proses pendidikan yang mengarah pada pengembangan kekuatan fisik pendidikan jasmani. Manusia dalam konteks *insan* dan *ins*, menghendaki proses pendidikan yang berhubungan dengan pengembangan aspek sosial dan kemanusiaan, begitu pula dengan isyarat manusia sebagai bani dan dzurriyat Adam.

Dalam hubungannya dengan makhluk yang lainnya, manusia memunculkan ciri sebagai makhluk yang berdimensi kompleks. Dikalangan ilmuan sosial, ada yang menyebut manusia sebagai *homoeconomicus* (hewan yang memiliki kebutuhan), *zoon politicom* (hewan yang berpolitik), *honmososius* (hewan yang bermasyarakat), *homosopies* (hewan yang berjalan tegak). Kalangan sosilogi memandang bahwa manusia adalah makhluk bermasyarakat (*homosocius*). Manusia makhluk multidimensional artinya manusia memiliki peran dan fungsi yang bervariasi tidak ada manusia yang memiliki peran dan fungsi tunggal dalam hidupnya. (Momon Sudarman, 2008)

Manusia adalah makhluk yang mempunyai dua karakteristik yang sangat berseberangan. Karakteristik yang pertama adalah karakteristik malaikat. Karakteristik ini mengacu pada perilaku-prilaku kebaikan dan hal-hal yang bersifat sakral transental. Sedangkan yang kedua adalah karakteristik setan. Karakteristik ini mengacu kepada perilaku-prilaku kejahatan seperti halnya setan.

Menurut Azumardi Azra, pada dasarnya manusia merupakan makhluk teomoris artinya dibalik keterbatasannya dan kelemahannya, ia memiliki sesuatu dalam dirinya, yakni sifat-sifat ketuhanan. (M. Dawam Raharjo, 1998)

Sedih adalah salah satu fitrah manusia. Sedih adalah sifat yang diberikan oleh Allah untuk melengkapi manusia sebagai makhluk yang sempurna. Allah menciptakan segala sesuatu secara berpasang-pasangan sesuai dengan QS. Adz Dzariyat ayat 49:

Artinya: “Dan segala sesuatu kami ciptakan berpasang-pasangan, supaya kamu mengingat akan kebesaran Allah”.

Ada siang dan malam, pria dan wanita, baik dan buruk, hitam dan putih demikian juga ada senang dan ada sedih. Jadi tidak mungkin jika seorang manusia tidak pernah bersedih selama hidupnya. Permasalahannya bagaimana cara manusia tersebut mengatasi rasa sedihnya itu.

Setiap orang tentunya memiliki sikap yang berbeda-beda dalam menerima dan mengatasi setiap musibah yang menimpah dirinya. Semuanya tergantung dari sikap manusia tersebut. Mungkin ada orang yang begitu tegar dalam menerima musibah tersebut. Mungkin ada orang yang begitu tegar dalam menerima musibah, sehingga ia hanya merasa sedih sesaat lalu dapat melanjutkan kehidupannya lagi.

Atau misalnya ada pula orang yang telah berbuat baik selama hidupnya. Ia selalu tekun beramal, tekun beribadah, tidak lupa sholat, puasa dan sebagainya. Tetapi itu disuatu waktu, Allah menimpakan suatu cobaan yang besar kepadanya. Di dalam konteks ini, bukanlah hukum adil atau tidak adil yang berlaku, tapi hukum ketetapan dari Allah. Jika ditimpa suatu musibah, itu adalah sudah kehendakNya, tidak peduli apakah itu adil atau tidak adil.

Segala hal yang ada di dunia ini telah diciptakan dan direncanakan dengan seadil-adilnya oleh Allah Yang Maha Kuasa. Memang keadilan yang kita rasakan di dunia ini masih semua siatnya, tidak ada yang bisa menjelaskannya secara konkret, bahkan rasanya tidak masuk di akal atau hati kita. Sering sekali kita melihat banyak hal buruk menimpa orang yang baik-baik, sementara orang yang jahat hidupnya kelihatan enak-enak saja, mereka sepertinya hidup tidak bersusah payah dan berbahagia. Tetapi janganlah anggap ini suatu ketidakadilan dari Allah, justru sebaliknya. Allah-lah yang paling Maha Adil dari segala-galanya. Semua yang telah Ia tetapkan kepada diri adalah keadilan mutlak yang benar. QS. Ibrahim ayat 21:

﴿مَّحِيصٍ مِّنْ لَّنَا مَا صَبَرْنَا أَمْ أَجْرَ عَلَيْنَا سَوَاءٌ﴾

Artinya: “.....Sama saja bagi kita apakah kita mengeluh atau sabar. Sekali-kali kita tidak mempunyai tempat untuk melarikan diri”.

Apabila manusia sedang ditimpah musibah atau kemalangan untuk mengeluh. Itu memang sudah salah satu fitrah diri sebagai manusia. Kebanyakan manusia berkeluh kesah ini akan merusak diri sendiri, mengembirakan musuh-musuh, menyenangkan hati setan, dan memurkakan Allah. Tetapi sebaliknya jika manusia bersabar dan menerima musibah tanpa keluh kesah maka akan lega dan Allah akan ridha serta senang pada manusia.

Aspek kejiwaan atau aspek rohani spritual dari tubuh dan bentuk-bentuknya berbeda dengan bentuk tubuh. Secara spritual berarti jiwa, sesuatu yang immaterial, supramaterial. Makna kejiwaan sama dengan kata *al- Ruh, an-Nafs, al-‘Aql* yang semuanya merupakan sinonim, Aspek spritual adalah esensi manusia, terpisah dari fisik dan mempunyai potensi untuk informasi dari dalam maupun luar dirinya.

Manusia adalah makhluk yang berfikir. Ia akan memikirkan apa saja yang terjadi disekelilingnya, termasuk memikirkan musibah atau kesedihan yang menimpahnya. Tetapi biasanya manusia yang sedang menimpahnya. Tetapi biasanya manusia yang sedang ditimpa musibah tidak bisa berfikir dengan jernih, mereka hanya bisa melihat segala sesuatu dari sudut

pandang kesedihannya saja. Di saat seperti ini, semua hal yang ia pikirkan akan menjadi sangat subjektif, tidak rasional, dan cenderung kufur.

Apabila seseorang sedang bersedih, seakan-akan apa yang ia alami berubah menjadi kesedihan dan menyakitkan. Jika ia melihat sesuatu, matanya menatap tapi hatinya berada di tempat lain. Jika ia bersama seseorang, hanya isiknya yang hadir sedangkan pikirannya melayang entah kemana. Di mana pun ia berada, apapun yang ia lihat, setiap sensasi yang ia rasakan seakan-akan berubah menjadi kesedihan.

Jika manusia ditimpa kemalangan, sepertinya ada sebuah batu besar yang menghalangi jalannya sehingga ia tidak bisa melihat dan berfikir. Segala sesuatu yang ia rasakan hanyalah musibah dan kesedihannya. Sekali lagi ego tampak bekerja dengan baik melindungi manusia dari hal-hal yang bisa meyakiti dirinya. Ego manusia tidak rela kesedihan terjadi pada dirinya, ia menganggap itu tidak pantas didapatkannya, ia menganggap dirinya lebih baik dari yang lainnya, ia bahkan rela melihat orang lain yang ditimpa musibah asalkan dirinya bisa selamat dan bahagia.

Jika manusia renungkan dengan seksama, musibah itu menimpa setiap orang tanpa pandang bulu. Tidak peduli apakah ia raja atau orang biasa, apakah ia miskin atau kaya, apakah ia alim atau bejat semua orang pastilah akan ditimpa musibah dan kesedihan yang sama. Jika manusia sedang mengalami suatu kesedihan, jangan merasa bahwa kesedihan itu begitu berat bagi manusia dan tidak dapat diobati. Janganlah merasa Allah tidak tahu keadaan diri dan menimpahkan musibah yang tidak tahu keadaan diri dan menimpahkan musibah yang tidak sesuai dengan diri manusia dan memberi beban yang tidak mampu manusia pikul.

Kesedihan akan hilang dan dapat diobati, pasti akan diatasi. Karena Allah sudah mengukur setiap kesedihan sesuai dengan kemampuan manusia sesuai dengan QS. Al-Baqarah ayat 286 yaitu:

وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْفُلُ لَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan kemampuan (orang tersebut)”.

Manusia tidak bisa menentukan apa yang terjadi pada dirinya. Walaupun manusia sudah berusaha semaksimal mungkin mengantisipasi segala kemungkinan tetap saja terjadi saja yang terjadi kadang-kadang berada di luar kemampuan manusia. QS. Ali Imran ayat 154:

قُلُوبِكُمْ فِي مَا وَلِيْمَحْصَ صُدُورِكُمْ فِي مَا اللَّهُ وَلِيْتَنَلِي مَاضَا جَعَلَهُم إِلَى الْقَتْلِ عَلَيْهِمْ كُتِبَ الَّذِينَ لَبَرَزُوا بِيُوتِكُمْ فِي كُنْتُمْ لَوْ قُل

Artinya: “Katakanlah sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati itu juga ke tempat mereka terbunuh. Dan Allah berbuat demikian untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha Mengetahui Isi Hati”. (QS. Ali Imran: 154)

Ayat diatas aslinya diturunkan kepada umat Rosulullah SAW. Yang tidak mungkin mengikuti perintah Nabi untuk berperang karena mereka takut terbunuh. Ayat tersebut menjelaskan, walaupun manusia tinggal didalam rumah saja tetapi jika manusia telah ditakdirkan untuk mati, tetap tidk ada satupun yang bisa menolaknya.

Kadang-kadang manusia lupa untuk bersyukur dan lupa bertrima kasih kepada Allah yang telah melimpahkan semua rahmat itu kepada manusia. Semua milik Allah apa yang dialami manusia berasal dari Allah semata, bukan berasal dari yang lain. Hal ini sesuai dengan QS. Az-Zumar ayat 49 yaitu:

﴿يَعْلَمُونَ لَا أَكْثَرَهُمْ وَلَكِنَّ فِتْنَةً هِيَ بَلَّ عَلِمَ عَلَىٰ أُوتَيْتُهُ، إِنَّمَا قَالُوا مِنَّا نِعْمَةٌ حَوْلَتْ لَهُ إِذْ أَتَمَّ دَعَا نَا ضُرًّا لَّا نَسْنُ مَسًّا فَإِذَا

Artinya: “Maka apabila manusia di timpa bahaya ia menyeru pada Kami, kemudian apabila Kami berikan kepadanya nikmat dari kami ia berkata, sesungguhnya aku diberi nikmat itu hanyalah karena kepintaranku. Sebenarnya itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka itu tidak mengetahui”. (QS. Az-Zumar ayat 49)

Dijelaskan juga dalam QS. Al An’am ayat 44:

﴿مُبْلِسُونَ هُمْ فَإِذَا بَغْتَةً أَخَذْنَاهُمْ أَوْ تَوَابًا فَرِحُوا إِذَا حَتَّىٰ شَيْءٍ كُلِّ أَبْوَابٍ عَلَيْهِمْ فَتَحْنَا بِهِ دُكْرُوا مَا نَسُوا فَلَمَّا

Artinya: “Maka tatkala mereka melupakan peringatan yang telah ibrikannya kepada mereka, Kami pun membukakan semua pintu-pintu kesenangan untuk mereka. Sehingga apabila mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepadanya, Kami siksa mereka dengan tiba-tiba, maka mereka langsung terdiam berputus asa”. (QS. Al-An’am ayat 44)

Semua yang ada di langit dan bumi ini adalah milik Allah. Kerja keras manusia hanyalah suatu perwujudan dari pemberian rakhatnya apabila manusia diberi suatu kebahagiaan, itu adalah rasa kasih sayang Allah kepada manusia. Manusia harus berterima kasih keppada Allah yang memberikan itu kepada manusia.

Jangan menganggap semua itu milik manusia dan jerih payah manusia sendiri. Allah paling tidak suka manusia yang sombong yang sedang ditimpa kemalangan. Di saat inilah manusia harus introspeksi diri. Apakah manusia telah bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah. Apakah manusia sudah lali dari kewajiban-kewajiban manusia sebagai muslim.

Cara kita bisa bersyukur manusia bisa melakukannya dengan bermacam-macam cara:

1. Berterima kasih langsung

Perwujudan rasa syukur yang paling sederhana adalah berterima kasih langsung kepada Allah Yang Maha Pemurah. Ucapkanlah Alhamdulillah atau sujud syukur setiap kali manusia mengalami kebahagiaan atau kesenangan.

2. Tingkatkan Taqwa.

Bersyukur juga bisa dilakukan dengan cara ibadah dan taqwa yaitu melakukan segala yang diperintahkan kepada manusia seperti sholat, puasa dan sebagainya dan meninggalkan segala laranganNya.

3. Bersedekah

Berikanlah kelebihan kebahagiaan yang manusia kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Sesungguhnya semua rezeki yang diberikan kepada manusia titipan dari Nya. (Qun Anta, 2010)

Menurut Willis H. Carrier dengan jalan melakukan tiga langkah untuk mengatasi kesedihan yaitu:

- a. Tanyakan pada diri manusia sendiri, kemungkinan paling jelek apa yang dapat terjadi.
- b. Bersedialah menerima kemungkinan jelek tersebut, kalau memang perlu.
- c. Kemudian dengan senang, cobalah memperbaiki yang paling jelek tersebut. (Dole Canegie, 1981)

Demikianlah apabila menghadapi kesedihan maka manusia harus banyak bersyukur, memperbanyak dengan membaca zikir, bersedekah. Kemudian menganggap bahwa segala sesuatu itu terjadi datangnya dari Allah SWT dan menjalani dengan lapang dada.

Pengertian Kompensasi Sedih

Kompensasi dalam istilah psikologi digunakan dalam pencarian kepuasan dalam suatu bidang untuk memperoleh keseimbangan dari kekecewaan dalam bidang lain. Kompensasi merupakan hal yang kompleks dan sulit, karena didalamnya melibatkan dasar kelayakan, logika, rasional, dan dapat dipertanggungjawabkan serta menyangkut faktor emosional. (KBBI, 2002)

Menurut Husein Umar Kompensasi adalah sebagai suatu yang diterima karyawan sebagai balas jasa terhadap mereka, yang didahului oleh proses kompensasi. (Husein Umar, 2005)

Dalam istilah psikologi digunakan dalam pencarian kepuasan dalam suatu bidang untuk memperoleh keseimbangan dari kekecewaan dalam bidang lain. Kompensasi adalah usaha untuk mengantikan atau usaha untuk mengimbangi sesuatu yang dianggap minder atau lemah. Kompensasi merupakan reaksi terhadap perasaan inferior atau tingkah laku untuk mengantikan frustrasi fisik atau terhadap ketidakseimbangan pada suatu ranah kepribadian tertentu. (Salmaini Yeli, 2012)

Alex S. Nusemito memberikan pengertian kompensasi adalah merupakan balas jasa yang memberikan perusahaan kepada pada karyawan yang dapat dinilai dengan uang yang

mempunyai kecendrungan diberikan secara tetap. (Sanusi Hamid, 2014)

Jadi kompensasi dapat disimpulkan bahwa ada dua baik dengan cara langsung seperti perusahaan memberikan hadiah untuk karyawan yang berprestasi dan secara tidak langsung seperti kesejahteraan pegawai.

Dalam kajian ini, akan dijelaskan melalui pendekatan psikologi agama. Menurut Zakiah Darajat dalam bukunya kesehatan mental yaitu:

1. Berbagai macam emosi yang menjalar diluar kesadaran yang ikut menyertai kehidupan beragama orang biasa seperti rasa lega dan tenang setelah selesai sholat, rasa lepas dari ketegangan batin sesudah berdoa atau membaca doa dan ayat-ayat suci, perasaan tenang, pasrah dan menyerah setelah berzikir dan ingat kepada Allah ketika mengalami kesedihan dan kekecewaan yang dialaminya.
2. Bagaimana perasaan dan pengalaman seseorang secara individu kepada tuhan, misalnya merasa tenang dan ketegangan batin.
3. Mempelajari, meneliti dan menganalisis pengaruh kepercayaan akan adanya hidup setelah mati pada tiap-tiap orang.
4. Meneliti dan mempelajari kesadaran dan perasaan orang terhadap kepercayaan yang berhubungan dengan surga dan neraka serta dosa dan pahala yang turut memberi pengaruh terhadap sikap dan tingkah lakunya dalam kehidupan.
5. Meneliti dan mempelajari bagaimana pengaruh penghayatan seseorang terhadap ayat-ayat suci dan kelegahan batin.

Menurut H.C. Witherington permasalahan kesehatan menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi dan agama. (Jalaluddin, 2001)

Beberapa temuan dibidang kedokteran di jumpai sejumlah *che* dan badan (*soma*). Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan atau buang-buang air, atau dalam keadaan kesal dan jengkel, perut seseorang terasa menjadi kembung. Dan istilah makan hati berulam jantung, merupakan cerminan tentang adanya hubungan antara jiwa dan badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan segar dan badan sehat jiwa normal. (Jalaluddin, 2001)

Kelenjar hormon yang mengatur kekuasaan otonomi dalam tubuh adalah kelenjar *pituitary*. Kelenjar ini menjadi pengatur semua kelenjar hormon yang terdapat dalam tubuh. Selanjutnya diantara kelenjar lain yang mempunyai pengaruh biologis yang amat spesifik adalah kelenjar adrenal. Pengaruh tersebut bersumber dari hormon *adrenalin* dan hormon *noradrenalin* yang dihasilkannya. (Jalaluddin, 2001)

Adrenalin adalah perangsang alami yang dibuat dikeluar adrenal ginjal. Secara biologi epinephrine berasal dari Yunani yang artinya Ginjal. Adrenalin dibawa di dalam sistem darah dan

mempengaruhi kerja sistem syaraf otonom (syaraf yang bekerja sendiri) yang berfungsi mengontrol untuk mengontrol detak jantung, pelebaran pupil, mengeluarkan air liur dan keringat. Jumlah adrenalin akan meningkat apabila seseorang merespon kecemasan, olah raga dan ketakutan, sedangkan nonadrenalin adalah pengantar adrenalin (neurotransmitter).

Lebih jauh lagi Muhammad Mahmud Abd. Qadir bahwa segala bentuk emosi seperti bahagia, rasa dendam, rasa marah, takut, berani, pengecut yang ada dalam diri manusia yaitu akibat dari pengaruh persenyawaan-persenyawaan kimia hormon, disamping persenyawaan lainnya. Tetapi dalam kenyataannya kehidupan akal dan emosi manusia senantiasa berubah dari waktu ke waktu. Karena itu terjadi perubahan-perubahan kecil produk yang merupakan unsur dasar dari keharmonisan kesadaran dan rasa hati manusia tepatnya perasaan.

Tetapi jika terjadi perubahan yang terlampau lama, seperti panik, takut dan sedih yang berlangsung lama, akan timbul perubahan-perubahan kimia lain yang akan menyebabkan penyakit saraf yang bersifat kejiwaan. Hubungan penderita dengan dunia luar terputus, akalnya ditutupi oleh waham dan khayal yang membawanya jauh dari kenyataan hidup normal. Penderitaan selalu hidup dalam keadaan cemas dan murung, kebahagiaan hilang, penuh keraguan, takut, rasa berdosa, dengki dan rasa bersalah. Timbulnya penyakit emosi seperti itu akibat dari kegoncangan dan hilangnya keseimbangan kimia tubuh manusia.

Salah satu cabang ilmu jiwa yang tergolong dalam psikologi Humanistika di kenal dengan logoterapi. *Logo* artinya makna dan juga rohani. Logoterapi dilandasi dengan falsafah hidup dan wawasan manusia. Logoterapi menunjukkan tiga bidang kegiatan yang secara potensial memberi peluang kepada seseorang untuk menemukan makna hidup bagi dirinya sendiri. Ketiga kegiatan itu adalah:

1. Kegiatan berkarya, bekerja dan mencipta, serta melaksanakan dengan sebaik-baiknya tugas dan kewajiban masing-masing.
 2. Keyakinan dan penghayatan atas nilai-nilai tertentu (kebenaran, keindahan, kebajikan, keimanan dan lainnya).
 3. Sikap tepat yang diambil dalam keadaan dan penderitaan yang tidak terelakkan lagi.
- (Jalaluddin, 2001)

Dalam menghadapi ketiga persoalan diatas bahwa yang harus dilakukan oleh manusia yaitu melalui pendekatan agama. Agama merupakan kebutuhan pokok manusia sebab dengan beragama hidup akan merasa tenang, aman dan hati menjadi tenang.

Pendekatan

Perasaan dan emosi pada umumnya disifatkan sebagai keadaan yang ada pada individu atau organisme pada sesuatu waktu. Misalnya seorang merasa sedih, senang takut, marah ataupun gejala-gejala yang lain setelah melihat, mendengar atau merasakan sesuatu. Dengan

kata lain perasaan dan emosi disifatkan sebagai satu keadaan kejiwaan pada organisme atau individu sebagai akibat adanya peristiwa atau persepsi yang dialami oleh organisme.

Lalu apa yang dimaksud dengan *feeling* atau *emotion*. Menurut Chaplin, perasaan adalah keadaan atau state individu sebagai akibat dari persepsi sebagai stimulus baik external maupun internal. Mengenai emosi Chaplin berpendapat bahwa definisi mengenai emosi cukup bervariasi yang dikemukakan oleh para ahli psikologi dari berbagai orientasi. Namun demikian dapat dikemukakan atas general agreement bahwa emosi merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmaniann serta berkaitan dengan perasaan yang kuat, karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan dan sering terjadi perubahan tingkah laku, hubungan dengan lingkungan kadang-kadang terganggu.

Sedangkan yang dikemukakan oleh Daniel Goleman seorang pakar kecerdasan emosional mengatakan bahwa emosi merupakan kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat merujuk kepada satu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. (Munif Chotib, 2012)

Daniel Golemn mengemukakan beberapa macam emosi yang tidak berbeda jauh dengan tokoh yaitu:

- a. Amarah yang terdiri dari beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati.
- b. Kesedihan yaitu: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
- c. Rasa Takut yaitu: cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut, waspada tidak tenang, ngeri.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, bangga.
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan.
- f. Terkejut: terkesiap.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka.
- h. Malu, malu hati, kesal.

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan oleh psikolog Petersolovey dari Harvard University dan John Mayer dari University o New Hampshire pada tahun 1990 dengan menyebutkan kualifikasi emosi manusia yang meliputi empati, mengungkapkan dan memahami perasan, pengendalian amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunandan kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat.

1. Sedih Dalam Perspektif psikologi Agama.

Ada lima emosi menurut Goleman yaitu:

- a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan mengenali perasaan saat perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar kecerdasan emosional, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri, kesadaran diri membuat kita lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Apabila kurang waspada, individu akan menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, tetapi merupakan salah satu syarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasainya.

Menurut Paul Stoltz juga memunculkan teori kecerdasan yang dinamakan *adversity quotient*, yaitu kecerdasan seseorang ditentukan dari kemampuannya mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan. Paul Stoltz mengemukakan bahwa terdapat tiga pilar kecerdasan seseorang dalam mengatasi kesulitan yaitu Control (kendali) adalah kemampuan mengendalikan emosi yang bersal dari diri sendiri ketika masalah apapun mendatangi kita. Seorang *dimber* adalah orang yang mampu mengendalikan emosi ketika masalah terjadi. Sebaliknya seorang *quitter* selalu lari dari dan tanggungjawab. Adapun ketiga pilar tersebut adalah:

1. *Ownership* (mengakui Akibat) adalah kemampuan mengakui akibat-akibat kesulitan yang datang dan memiliki rasa tanggungjawab untuk menyelesaikannya. Seorang *dimber* adalah orang yang kelangsung mengambil tanggung jawab menyelesaikan saat masalah terjadi, sedangkan seorang *quitter* selalu lari dari akibat dan tanggungjawabnya.
2. *Reach* (jangkauan) adalah kemampuan memperkecil jangkauan masalah yang terjadi agar tidak menyentuh sisi-sisi lain kehidupan yang tak ada korelasinya. Seorang *dimber* adalah orang yang berhasil memperkecil jangkauan masalah yang terjadi, sebaliknya seorang *quitter* selalu memperluas jangkauan masalah sehingga menyentuh bagian-bagian lain yang semestinya tidak perlu terjadi.
3. *Endurane* (daya tahan) adalah kemampuan mencegah agar masalah yang sama tidak akan terjadi lagi. Seorang *dimber* adalah orang yang berhasil memperkecil rekuensi masalah yang sama datang kembali, cukup sekali masalah tersebut datang. Sebaliknya seorang *quitter* selalu merasakan bahwa masalah yang sama akan terus menerus menimpahnya. (Munif Chotib, 2012)

Menurut Sarlito disebabkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Emosi yang sangat mendalam menyebabkan aktivitas badan juga meninggi, sehingga seluruh tubuh diaktifkan, dan dalam keadaan seperti itu sulit menentukan apakah seseorang sedang marah atau takut.

- b. Seorang dapat menghayati satu jenis emosi dengan beragam cara. Misalnya, dalam situasi marah ia gemetar, dan pada saat yang lain memaki-maki atau mungkin lari.
- c. Penamaan jenis-jenis emosi biasanya didasarkan pada sifat rangsangannya, dan bukan keadaan emosinya. Takut adalah emosi yang timbul terhadap suatu bahaya, marah adalah emosi yang timbul terhadap sesuatu yang menjengkelkan.
- d. Pengenalan emosi secara subyektif dan introspektif sukar dilakukan karena tetap saja ada pengaruh dari lingkungan. (M. Darwis Hude, 2006)

Suatu keadaan dalam diri individu sebagai suatu akibat dari yang dialaminya atau yang dipersepsinya. Ada beberapa sifat tertentu yang ada padanya yaitu:

Sedangkan menurut para ahli perasaan menurut Wandf ada tiga yaitu:

- a. Exited feeling yaitu perasaan yang Pada umumnya perasaan berkaitan dengan perspsi dan merupakan reaksi terhadap stimulus yang mengenainya.
- b. Perasaan bersifat subjektif, lebih subjektif apabila dibandingkan dengan peristiwa psikis yang lain.
- c. Perasaan dialami oleh individu sebagai perasaan senang atau tidak senang sekalipun tingkatannya dapat berbeda-beda.
- d. dialami individu disertai adanya perilaku perbuatan yang menampak.
- e. Inert feeling yaitu perasaan yang dialami individu tanpa disertai adanya prilaku atau perbuatan.
- f. Expectancy eeling dan Release feeling yaitu suatu perasaan yang dialami oleh individu sebagai sesuatu yang belum nyata expected feeling, disamping itu perasaan yang dialami oleh individu karena sesuatu itu telah nyata.

Menurut Shepherd, *Dean Educating Entrepreneurship Students About Emotion and Learning From Fallure. Academy o Management Learning and Educatin*, Vol. 3., hal. 274-288. Dalam artikel ini beliau menawarkan usul perubahan terhadap ilmu pendidikan untuk membantu siswa mengelola emosi pembelajaran dari kegagalan dan membahas sejumlah tantangan yang berhubungan dengan pengukuran implikasi dari perubahan yang dikemukakan ini.

Demikianlah kejadian itu terus berlanjut hingga hari kiamat, maka setiaporang-orangberiman atau kaum muslim memiliki cara tersendiri untuk menghilangkan kesedihan sesuai dengan tuntutan Islam.

Kata dasar dari kesedihan adalah sedih, diberi imbuhan ke-an. Dalam Kamus Bahasa Indonesia, kata sedih diartikan sebagai perasaan sangat pilu dalam hati dan atau menimbulkan rasa susah dalam hati. Sedangkan kesedihan memiliki makna perasaan yang sedih, duka cita, kesusahan. (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2002).Sedangkan dalam kamus al-Bisri dikatakan bahwa sedih yang dalam bahasa Arabnya adalah, kesedihan, yang merupakan lawan kata dari gembira. Kata sedih ini juga dapat disepadankan dengan kata bencana.

Menurut al-Kindi sedih adalah suatu penyakit yang dapat menyakitkan manusia dimana saja, kapan saja dan siapa saja, hal ini terjadi ketika yang bersangkutan memiliki suatu keinginan dan kemudian mengalami kehilangan atau kegagalan atas sesuatu yang diinginkannya. Sedih memang tidak dapat dihindarkan, namun sebesar besar kesedihan itu mampu mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang adalah tergantung pada beberapa besar rasa ingi tahu yang dimiliki oleh orang tersebut. (Al-Kindi)

Menurut seorang ilmuwan yang bernama Rice, P.L. dalam Sabila, menurutnya depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental berfikir, berperasaan dan berperilaku seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan sedih psikopatologis, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju kepada meningkatnya keadaan mudah lelah yang sangat nyata sesudah bekerja sedikit saja dan berkurangnya aktivitas.

Menurut Kaplan dan Sadock dalam Sabila, depresi merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertaannya, termasuk perubahan pada pola tidur dan napsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta gagasan bunuh diri.

Menurut Hawari dalam Soep, depresi adalah gangguan alam perasaan mood yang ditandai dengan kemurungan, kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup, apatis dan pesimisme kemudian dapat diikuti gangguan perilaku. Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang utama dewasa ini, hal ini amat penting karena orang dengan depresi produktivitasnya akan menurun dan ini amat buruk akibatnya bagi suatu masyarakat, bangsa dan negara yang sedang membangun. Abu Utsman Al-Jabari, semua ahli sufi sepakat bersedih karena perkara duniawi itu tidak teruji. Kesedihan itu apa pun bentuknya adalah sebuah keutamaan dan tambahan kebajikan bagi seorang mukmin, yakni dengan syarat bila kesedihan itu tidak diwajibkan secara khusus, maka ia diwajibkan sebagai sarana menyuikan diri. (Arfi Syamsun, 107)

Dr. William Mark Gaugil dalam sebuah pidato ilmiah di depan Persatuan Dokter gigi Amerika, mengatakan perasaan yang tidak bahagia seperti cemas dan takut sangat mungkin untuk memberikan dampak terhadap distribusi kalsium di dalam tubuh dan, selanjutnya akan mengakibatkan kerusakan pada gigi. Kesabaran adalah jalan hidup semua orang saleh tanpa kecuali. (Arfi Syamsun, 107)

Al-Qur'an sering kali mengungkapkan bahwa kesedihan pada umumnya berbarengan dengan kecemasan, hal ini dipergas dalam surat Ali-Imran ayat 170, surat Yunus 62-63 dan banyak lagi yang lain. Hal ini mengidentifikasikan bahwa sedih, cemas, takut dan gelisah merupakan perwujudan emosi yang keruh, dan jika menyakiti manusia, maka semuanya akan

mengeruhkan kejernihan hidupnya. Ayat-ayat tersebut juga menunjukkan bahwa beriman kepada Allah dan bertaqwa padaNya, serta beramal sholeh, semua ini akan menjaga dari rasa takut dan seih, serta mengobati kedua emosi tersebut. (Muhammad Hatta, 119-121)

Diriwayatkan oleh Amr bin Qays Malay dari Athiyah al Aufi dari Abu Said al-Khudhulira, ia bercerita, Rasulullah SAW bersabda, merupakan tanda lemahnya keyakinan adalah membuat manusia merasa senang dengan kemarahan Allah SWT, memuji mereka karena adanya rezeki dari Allah SWT, dan mencela mereka karena sesuatu yang tidak diberikan oleh Allah SWT kepadamu. Padahal rezeki Allah SWT tidak dapat diraih oleh ambisi, juga tidak dapat ditolak oleh kebencian orang yang membencinya. Allah SWT dengan hikmahnya telah menjadikan roh dan kegembiraan pada ridha dan yakin, serta menjadikan kesedihan dan kecemasan pada keraguan dan kemarahan. (HR. Baihaqi dan Abu Nu'aim)

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat dikatakan bahwa sedih adalah suatu bentuk emosi yang kontradiktif dengan gembira. Sedangkan kesedihan adalah sesuatu yang dapat menyakiti siapa saja yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam hati dan pikiran, sifat berlawanan dengan kegembiraan yang akhirnya menghadirkan ketidak bahagian dalam hidup dan dengannya seorang dapat mengalami gangguan-gangguan lesuh, bersedih hati dan tidak bahagia.

Dengan demikian, maka dapat dikatakan bahwa terapi kesedihan adalah sebuah upaya membantu orang lain kepada seseorang, untuk dapat menciptakan suatu kondisi fisik, fikiran dan mental yang nyaman dan tenang bagi seseorang yang sedang mengalami kesedihan.

2. Sedih Dalam Perspektif Sosiologi Prilaku.

Prilaku sosial adalah suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusia (Rusli Ibrahim, 2001). Sebagai bukti bahwa manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup sebagai diri pribadi tidak dapat melakukannya sendiri melainkan memerlukan bantuan orang lain. Ada ikatan saling ketergantungan diantara satu orang dengan yang lainnya. Artinya bahwa kelangsungan hidup manusia berlangsung dalam suasana saling mendukung dalam kebersamaan. Untuk manusia dituntut mampu bekerjasama, saling menghormati, tidak mengganggu hak orang lain, toleransi dalam hidup bermasyarakat.

Menurut Kreh, Crutchfield dan Ballachey dalam Rusli Ibrahim perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola respons antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik antar pribadi. Prilaku sosial juga identik dengan reaksi seseorang terhadap orang lain (Baron dan Byrne, 1991 dalam Rusli Ibrahim, 2001). Perilaku itu ditunjukkan dengan perasaan, tindakan, sikap keyakinan, kenangan, atau rasa hormat terhadap orang lain.

Sesungguhnya yang menjadi dasar dari uraian diatas bahwa pada hakekatnya manusia adalah makhluk sosial. (W. Agerungan, 1978). Sejak dilahirkan manusia membutuhkan pergaulan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan biologisnya. Pada perkembangan

menuju kedewasaan, interaksi sosial diantara manusia dapat merealisasikan kehidupannya secara individual.

Jadi hubungan yang harus dibina antara pribadi dengan orang lain. Hubungan harus di jaga agar terbentuk kerharmonisan yang diharapkan. Karena kehidupan sosial sangat dibutuhkan dalam kelangsungan kehidupan individu.

3. Sedih dalam Perspektif Psikologi Humanistik

Menurut Klages dipandang sebagai peletak psikologi kepribadian modern. Menurutnya tingkah laku individu terbentuk karena adanya dua kekuatan, yaitu kekuatan pendorong dan penghambat.

- a. Temperamen, adalah sifat dari struktur kepribadian.
- b. Perasaan *afek*. Sifat pokok perasaan yaitu:
 1. *Inner activity* kegiatan batin, suara hati, insan kamil daya untuk membedakan keinginan yang terdapat dalam perasaan. Keinginan dibedakan menjadi 2 macam yaitu menerima dan menolak.
 2. Corak perasaan tara-tara kejelasnya.

Perasaan dibedakan menjadi *afek*, yaitu adanya keinginan yang kuat dalam perasaan misalnya kegembiraan, kemarahan, kegalauan dan kekecewaan dan suasana perasaan yang lebih menonjolkan warna atau corak tertentu misalnya kesedihan dan kerinduan. Suasana perasaan dapat bersifat stabil maupun berubah-ubah.

- a. Fungsi suasana perasaan
 1. Ekspansif, arahnya tertuju keluar *sentrifugal*. Perilakunya ringan. Apabila dipengaruhi hal yang baik, menjadi individu yang sibuk. Sebaiknya tidak memiliki disiplin menjadi individu yang dipengaruhi perbuatan tanpa rencana.
 2. Depresif, arahnya tertuju kedalam *sentripetal*. Perilakunya berat dan apabila disertai daya ekspresi yang berat, akan menjadi individu yang keras kepala.
 - b. Sifat perasaan *Afek*.
 - a. Pasif, terdapat rasa terharu dan takjub serta memungkinkan daya penerimaan yang besar sekali.
 - b. Aktif, yang bekerja adalah napsu kebencian dan seksual, serta menimbulkan rasa mudah tersinggung *irritability* yang kuat.
4. Reaktif, timbul rasa kasihan yang dalam.

Perilaku manusia yaitu ada dua yaitu perilaku ringan dan perilaku berat. Perilaku ringan ini dimiliki oleh orang yang sibuk sehingga mempunyai sikap yang yang tidak terencana. Sedangkan perilaku yang berat ini dimiliki orang yang berkepribadian keras kepala atau egois.

Faktor-faktor yang menyebabkankedihan

Menurut Muhammad Utsam Najati, kesedihan akan timbul jika seseorang mengalami kehilangan. Kehilangan itu dapat berupa orang yang dicintai, kehilangan benda yang memiliki nilai besar berharga ditimpa oleh malapetaka, musibah, ataupun gagal dalam merealisasikan suatu perkara yang penting. (Utsman Najati, 2002)

Ibn Miskawaih secara terus terang mengatakan bahwa pendapat Al Kindi tentang terapi kesedihan dalam risalah menyatakan bahwa penyebab utama kesedihan adalah penyesalan atas kepergian orang-orang atau kekayaan duniawi yang kita cintai. Ia pernah mendengarkan cerita tentang Socrates yang ditanya tentang keadanya yang selalu bersemangat dan tidak pernah bersedih, lalu Socrates menjawab karena aku tidak menyimpan sesuatu yang membuatku bersedih jika ia hilang. (Ibn Miskawaih, 1988)

Jadi kesedihan akan terjadi diakibatkan apabila seseorang menyimpan sesuatu dalam hati, yaitu perasaan sedih yang berlarut-larut tidak dibentangi dengan keimanan tanpa disadari kesedihan ini berkepanjangan.

Cara mengatasi kesedihan

1. Meyakini bahwa kesedihan dan kesusahan itu taqdir oleh Allah. Dengan keyakinan itu maka tenanglah hati dan lapanglah dada kita.
2. Berdoa dengan doa yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW dalam menghadapi kesedihan. Sebagaimana diriwayatkan Ibnu Mas'ud, Nabi SAW bersabda.

Adapun cara mangatasinya adalah dengan mengembangkan sifat qana'ah, yaitu kemampuan untuk menerima kehilangan yang dicintai dan membatasi keinginan pada hal-hal yang mungkin dapat dicapai saja.

Demikian juga buku *Al-Razi, Al-Thibb Al-Ruhani* berbicara tentang berbagai penyakit ruhani mental yang tejai akibat telalu menurunkan sifat-sifat atau dorongan-dorongan yang rendah, seperti sombong, nafsu syarat dan lain-lain dan bagaimana mengatasinya. Satu hal yang jelas adalah bahwa menurut filosof Muslim. Etika adalah ilmu yang menunjukkan bagaimana seharusnya hidup. Bahkan bukan sekedar hidup, melainkan hidup bahagia, atau dengan kata lain *the art of living*. (Mulyadi Kartanegara, 2005)

Tidaklah seorang hamba tertimpa kesusahan dan kesedihan kemudian dia berdoa ya Allah sesungguhnya aku adalah hamba-Mu anak hamba laki-laki-Mu dan anak hamba perempuan-Mu. Ubul-ubunku ditangan-Mu, berlaku kepadaku hukumku hukummu, adil atas-Ku qadha-Mu keputusan-Mu Aku meminta kepada-Mu dengan seluruh nama-nama-Mu yaitu yang Engkau namakan diri engkau dengan nama tersebut atau yang engkau turunkan di kitab-Mu atau yang Engkau ajarkan kepada salah satu hamba-Mu supaya Engkau menjadikan al-Qur'an menyiram hatiku cahaya dadaku, pengusir kesedihanku penghilang kesusahannya dan menggantinya dengan kesenangan.

Sebagaimana dalam doa itu terkandung permintaan seorang hamba supaya Allah Ta'ala

menjadikan Al-Qur'an sebagai Rabi bagi hatinya Rabi adalah air hujan maka Nabi SAW menyerupakan Al-Qur'an dengan air hujan, karena sebagaimana air hujan menumbuhkan bumi, maka al-quran pun menghidupkan hati.

Jeanne Segal dalam buku "Melejitkan kepekaan Emosional menjelaskan bahwa emosi dan akal adalah dua bagian dari satu keseluruhan. EQ mengingatkan pada ukuran standar kecerdasan otak dan wilayah EQ adalah hubungan pribadi dan antar pribadi, bertanggungjawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial. EQ seseorang tinggi mereka mampu memahami berbagai perasaan secara men manakala perasaan muncul dan benar- benar dapat mengenali diri sendiri.

Beberapa hal tentang kesedihan tidak mengenal usia, kesedihan tidak ada hubungannya dengan kepandaian, tidak dapat ditampik atau dihindari terus menerus, tidak menyenangkan, juga bukan sesuatu yang mudah, bersifat pribadi, mempengaruhi pribadi yang bersangkutan secara keseluruhan. Anda bisa keluar dari kesedihan sebagai orang yang lebih kuat. Tidak mungkin memahami secara penuh kesedihan orang lain. bisa berkepanjangan kesedihan yang tidak teratasi dapat merumitkan dan memperdalam kesedihan baru. tidak perlu ditakuti. memerlukan waktu.

Dengan demikian kesedihan datang tidak mengenal usia atau jenis kelamin, hal ini juga tidak perlu ditakuti. Untuk menghadapi kesedihan diperlukan kesabaran karena segala sesuatu itu datangnya dari Allah SWT.

Bila mau berhasil mengatasi kesedihan, ada hal-hal tertentu yang perlu dituntaskan yaitu:

- a. Pertama, kita harus menerima kenyataan bahwa kita kehilangan. Pekerjaan ini nampaknya pekerjaan yang paling berat.
- b. Persiapan mental berkaitan dengan sikap psikis dan emosi. Pertentangan yang dialami dalam diri, situasi kekecewaan, frustrasi, kesedihan yang dirasakan akan berdampak buruk terhadap hasil belajar. (Naniek Krishnawati dkk, 2010)

Sedangkan menurut Al-Kindi bahwa jati diri manusia sesungguhnya adalah pada jiwanya, bukan pada tubuh fisiknya *Human being are what they truly are in the soul, not in the body*.

Adapun saran yang ditawarkan al-Kindi tentang mengatasi kesedihan yaitu:

- a. Memahami sifat dasar dari kesedihan, yakni membedakan apakah kesedihan itu timbul akibat perbuatan diri sendiri atautkah ditimbulkan dari perbuatan orang lain.
- b. Berusaha untuk mengingat-ingat dan menyadarkan diri bahwa apa-apa yang kita alami yang mengakibatkan kesedihan, pernah dialami oleh orang lain dan pada akhirnya kehilangan tersebut dapat diterima dan kesedihan-kesedihan itu lama-kelamaan sirna.
- c. Berupaya untuk menyadarkan bahwa keinginan kita untuk tidak pernah tertimpah bencana kehilangan yang menimbulkan kesedihan, adalah sama dengan menginginkan bahwa kita tidak pernah ada di dunia, aatau menginginkan sesuatu yang tidak mungkin. Hal ini

setidaknya harus difahami karena bencana merupakan konsekwensi akibat logis dari kefanaan.

Beberapa hal mendasar yang hendaknya difahami dan dilakukan oleh siapa saja yang tidak ingin ditimpa kesedihan yaitu:

- a. Manusia hendaknya tidak bersedih dari kehilangan apa-apa yang dicintai, sebaliknya, manusia harus mampu membiasakan diri dengan kebiasaan-kebiasaan yang mulia dan rela terhadap segala keadaan agar kita selalu bahagia. (Utsman Najati, 2002)
- b. Jika seseorang tidak menginginkan dan apa-apa yang dicarinya, maka orang itu harus mampu memahami dunia rasional dan membuat kecintaan, kepemilikan dan keinginan kita berasal dari dunia rasional pula. Jika kita dapat melakukan itu, maka kita akan aman dari perampasan kepemilikan atas apa-apa yang kita cintai, karena ia tidak akan mengalami kehancuran dan kematian.
- c. Al-Kindi menyarankan agar perbaikan dan penyembuhan jiwa dari kesedihan ini dilakukan secara bertahap. Pertama-tama adalah dengan membiasakan diri untuk melaksanakan kebiasaan-kebiasaan terpuji pada hal-hal yang sepele, membiasakan diri bersikap rela dan tidak bersedih atas segala hal yang kita cintai dan kita inginkan. Kemudian beralih pada tahap-tahap kedisiplinan kebiasaan-kebiasaan tadi pada hal-hal yang sulit dan kemudian pada tahap yang paling sulit.
- d. Kebahagiaan sejati bagi manusia bukanlah kenikmatan yang bersifat inderawi, duniawi dan artifisial, tetapi berupa kenikmatan yang bersifat Illahiyah dan ruhaniah yang dapat dicapai manusia jika dalam keadaan suci dari noda syahwat dan kenikmatan inderawi serta mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga dia memancarkan cahaya dan rahmat kepadanya. Orang yang mengalami sakit, terpedaya dan bodoh, adalah orang yang menginginkan kenikmatan inderawi dan menjadikan hal ini sebagai tujuan utamanya.
- e. Mengingat bahwa milik kita adalah titipan Allah, dan Allah bisa mengambil titipan itu kapan saja dia mau. Jika Allah sang penitip mengambil titipanNya dari kita, maka kita tidak boleh berduka lantaran kehilangan sesuatu yang diambil dari diri kita. (Utsman Najati, 2002)

Dari beberapa uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang mendasar yang harus diperhatikan bagi ssiapa saja yang ingin terhindar atau untuk meminimalisir dampak dari kesedihan. Yakni konsep ketabahan, kesabaran dan pemahaman akan eksistensi diri sebagai makhluk tuhan yang memiliki keterkaitan hukum alam, sehingga ide-ide rasional dapat lebih mengatasi jiwa dan akal ita dari pada kecintaan akan kefanaan dalam menjalankan hidup di dunia.

Cara kita bisa bersyukur manusia bisa melakukannya dengan bermacam-macam cara:

1. Berterima kasih langsung

2. Perwujudan rasa syukur yang paling sederhana adalah berterima kasih langsung kepada Allah Yang Maha Pemurah. Ucapkanlah Alhamdulillah atau sujud syukur setiap kali manusia mengalami kebahagiaan atau kesenangan.
3. Tingkatkan Taqwa.
4. Bersyukur juga bisa dilakukan dengan cara ibadah dan taqwa yaitu melakukan segala yang diperintahkan kepada manusia seperti sholat, puasa dan sebagainya dan meninggalkan segala laranganNya.
5. Bersedekah
6. Berikanlah kelebihan kebahagiaan yang manusia kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Sesungguhnya semua rezeki yang diberikan kepada manusia titipan dariNya. (Qun Anta, 2010)

Menurut Willis H. Carrier dengan jalan melakukan tiga langkah untuk mengatasi kesedihan yaitu:

- a. Tanyakan pada diri manusia sendiri, kemungkinan paling jelek apa yang dapat terjadi.
- b. Bersedialah menerima kemungkinan jelek tersebut, kalau memang perlu.
- c. Kemudian dengan senang, cobalah memperbaiki yang paling jelek tersebut. (Dole Canegie, 1981)

Langkah untuk menghadapi kesedihan yaitu:

1. Menangis.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa menangis bisa merelakan tubuh dengan melepaskan hormon endorfin yaitu zat kimia alami tubuh yang bisa memberikan rasa senang. Dengan menangis akan mengaktifkan saraf para simpatik yang akan memulihkan tubuh manusia dari stres dan trauma. Ada beberapa pendapat tentang menangis adalah:

- a. Mekanisme tubuh yang sangat bermanfaat untuk mengatasi kesedihan karena dapat mengkomunikasikan penderitaan kepada orang lain. Cara ini juga bisa menggerakkan orang lain untuk memberikan dukungan.
- b. Dr. William Frey mengemukakan gagasan yang sangat populer di media bahwa menangis bisa mengeluarkan toksin dari dalam tubuh. Gagasan ini bisa saja benar, namun banyaknya toksin yang hilang karena menangis dapat diabaikan sebab sebagian besar air mata diserap lagi oleh rongga hidung.
- c. Sebuah penelitian berpendapat bahwa perasaan lebih baik setelah menangis ada kaitannya dengan cara pandang dalam budaya tentang menangis. Jika budaya atau keluarga memandang kebiasaan menangis sebagai sesuatu yang memalukan, mungkin tidak akan merasa lebih baik setelah menangis.
- d. Tidak perlu menangis jika tidak perlu menangis. Meskipun nasihat populer yang mengatakan tidaklah sehat jika tidak menangis setelah mengalami kejadian yang

menyedihkan, pendapat ini tidak benar. Menangis sebagai sebuah keharusan hanya akan menghambat pemulihan.

2. Berolahraga

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa olahraga akan memicu produksi hormon *endorfin* dan zat kimia tubuh lainnya yang bermanfaat untuk mengatasi kesedihan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa para partisipan yang berolahraga dengan intensitas sedang selama 10 minggu akan merasa lebih energetik, positif dan tenang ketimbang mereka yang tidak berolahraga. Selain itu olahraga bisa memberikan manfaat yang lebih nbesar bagi orang-orang yang sedang mengalami depresi yaitu:

- a. Olahraga juga bisa menjadi kesempatan untuk melatih fokus pada tujuan tertentu dan mengalihkan perhatian dari kesedihan.
- b. Kita tidak perlu berlatih lari marathon atau mengunjungi pusat kebugaran setiap hari agar bisa merasakan manaat dari olahraga. Kgiatan ringan seperti berkebun dn berjalan kaki juga memberikan efek yang positif.

3. Tersenyum

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tersenyum bisa membuat nmerasa lebih baik, meskipun sedang bersedih. Senyum Duchenne atau snyum yang mengaktifkan otot-otot di sekitar mata dan mulut memberikan efek positif yang paling kuat terhadap suasanahati. Jadilah orang yang murah senyum dan tetaplah tersenyum walaupun sedang bersedih. Meskipun pada awalnya tidak menyenangkan, cara ini bisa membantu merasa lebih positif.

Riset juga telah membuktikan dua hal yang saling bertentangan orang-orang yang cemberut pada saat mereka tidak bahagia ternyata semakin tidak bahagia ketimbang mereka yang tidak bisa cemberut.

4. Dengarkan Musik

Kita akan merasa lebih tenang dan rileks dengan mendengarkan musik, Alasan yang membuat kita ingin mendengarkan musik sama pentingnya dengan apa jenis musik yang didengarkan. Mendengarkan musik klasik kesukaan yang indah namun sedih bisa mengatasi kesdihan yang sedang dirasakan.

- a. Menggunakan musik untuk mengenang kembali situasi atau pengalaman yang sedih bukanlah cara yang baik. Berdasarkan penelitian, cara ini malah membuat semakin sedih. Memilih musik yang indah adalah cara terbaik untuk menghilangkan kesedihan.
- b. Jika ksedihan membuat kita sangat stres, British Academy of Sound Therapy sudah menciptakan musik yang paling merilekskan sedunia, secara ilmiah.

5. Berendam dalam air hangat.

Penelitian telah membuktikan bahwa rasa hangat yang dialami secara fisik bisa memberikan rasa nyaman. Berendam dalam air hangat atau mandi air hangat bisa membuat

merasa rileks dan meredakan kesedihan. Dalam makalah ini diberi judul kompensasi sedih.

Kesimpulan.

Kelenjar hormon yang mengatur kekuasaan otonomi dalam tubuh adalah kelenjar *pituitary*. Kelenjar ini menjadi pengatur semua kelenjar hormon yang terdapat dalam tubuh. Selanjutnya diantara kelenjar lain yang mempunyai pengaruh biologis yang amat spesifik adalah kelenjar adrenal. Pengaruh tersebut bersumber dari hormon *adrenalin* dan harmon *noradrenalin* yang dihasilkannya.

Hubungan kesedihan dengan keimanan sangat erat karena al-Qur'an merupakan obat dalam mengatasi kesedihan dengan cara bertaubat, bertaqwa, bersedekah, berdoa, berdzikir dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Kindi, *Fi al-Hillah li Dar al-Ahzam*, dalam Abdurrahman Badawi, Rasa'ilal-

Aisyah Abdurrahman, *Manusia Sensitivitas dan Hemaneutika al-Qur'an*, terj.M. Adib al-Arief, Jakarta, LKPSM, 1997.

Al-Qur'an dan Tafsirannya, Jilid 1, Juz 1,2,3, (Citra Effhar, Semarang, 1993)

Al-Rosyidi, *Falsafat Pendidikan Islami membangun Kerangka Ontologi, Efistemologi dan Aksiologi Praktik Pendidikan*, Bandung, Cita Pustaka Media Perintis, 2008

- Arfi Syamsun, *Metode Supernol Menaklukan Stres, Hikmah*, (Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mataram).
- Dole Canegie, *Petunjuk Hidup Tenram dan Bahagia*, (Gramedia, Jakarta, 1981)
- Dole Canegie, *Petunjuk Hidup Tenram dan Bahagia*, (Gramedia, Jakarta, 1981)
- Hamid Hasan Qolay, *Indek Terjemahan Al-Qur'anul Karim*, Jilid 4, (Yayasan halimatussa'diah, 2000).
- Handoko, T.Hani, *Manajemen Personalial dan Sumber Daya Manusia*, Edisi ke.2, Yokyakarta, Penerbit, BPFE,1987.
- Harun Nasution, *Islam Rasional*, Bandung, Mizan, 199.
- <http://digilib.ump.ac.id/files/disk1/16/jhptump-a-suciratnae-795-2-babii.pdf>
- <http://id.wikihow.com/Mengatasi-Kesedihan>
- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/284741.php>
- <http://www.muslimphilosophy.com/ip/kin.htm>
- <http://www.muslimphilosophy.com/ip/kin.htm>
- Husein Umar, *Manajemen Kerja*, Jakarta, Gema Insani, 2005.
- Ibnu Miskawaih, *Tahdzib al-Akhlaq*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1988).
- Jalaluddin rakhmat, *Islam dan Pluralisme, Akhlak Qur'an*, Jakarta:Serambi Ilmu Semesta, 2006
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga, Jakarta, Balai Pustaka, 2002.
- M. Darwis Hude,*Emosi Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, Kajian Khazanah, (Penerbit Erlangga, Jakarta, 2006).
- M.Dawam Raharjo, *Insan Kamil Konsepsi Manusia Menurut Islam*, (Jakarta, Grafiti Pres, 1998).
- M.Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (2012,Volume 2, Jakarta).
- Momon Sudarman, *Sosiologi untuk Kesehatan*,Jakarta: Salemba Medika, 2008.
- Muhammad Hatta,*Alam Pikiran Yunani*
- Muhammad Nasib Ar-Rifa'i,*Tafsir Ibnu Katsir, Kemudahan dari Allah*, Jilid 1, (Jakarta, 2005).
- Mulyadi Kartanegara, *Integrasi Ilmu*, Arasy Nizam, (UIN Jakarta Press, 2005).
- Munif Chatib, *Orang tuanya Manusia, Melejidkan potensi dan kecerdasan dengan menghargai Fitrah Setiap Anak*, (Kaifa, 2012).
- Munif Chotib, *Orang tuanya manusia: Melejitkan Potensi dan kecerdasan dengan Menghargai Fitrah Setiap Anak*, (Kaifah, 2012).
- Naniek Krishnawati dkk,*Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Sekolah Menengah*, Grasindo, 2010, Jakarta.
- Syarifuddin Anwar, *Kamus Al-Misbah Arab Indonesia*, (Bina Iman, Tt Tahun).

- Syeh Muhammad Naquib al-Attas, *The Nature of Man and the Psychology of the Human Soul*, Kuala Lumpur, International institute of Islamic Thought and Civilizations
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Balai Pustaka, 2002, Cet. Ke-2)
- Uci Sanusi dan Rudi A.Suryadi, *Kenali Dirimu*, Yogyakarta: Deepublish, 2015.
- Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan para Filosof Muslim*, Bandung
-----, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an*, (Pustaka Hidayah, Bandung: 2002)
- Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Wasith Al-Fatihah – At-Taubah*, (Gema Insani, 2012)
- Arfi Syamsun, *Metode Supernol Menaklukan Stres,Hikmah*, (Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Mataram)
- Kamus Bahasa Indonesia*, Gita Media Press, (Jakarta Tt.Tahun), hlm. 683.
- Qun Anta, *Ya Allah, Tolong Aku, Aku Sedih Atau Bingung, Aku Kesal*, (Gramedia, Jakarta, 2010).
- Sanusi Hamid, *Manajemen Sumber Daya Manusia Lanjutan*, Cet.1,Deepublish, Yogyakarta,2014.

