

REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QURAN DAN IMPLEMENTASINYA PADA KOMUNITAS PUNK TASAWUF UNDERGROUND

Nur Arfiyah Febriani¹, Ahmad Kamaluddin.²

^{1,2}Institut PTIQ Jakarta, Indonesia, royyana12@yahoo.com

Abstrak

Regulasi emosi berbasis al-Qur'an dalam penelitian ini mengusung teori *psikosufistik*, yakni teori yang membahas tentang tingkah laku manusia dari sudut pandang tasawuf yang mengedepankan pengembangan potensi batin (*qalb*) ke arah psikologis agar senantiasa dekat dengan Allah. Hal ini berdasarkan dari perintah Al-Qur'an kepada manusia untuk menggali potensi hati (*qalb*) untuk membangun hubungan vertikal dan horizontal dengan baik agar tercipta kesejahteraan diri (kebahagiaan) bagi individu. Penelitian ini mengungkapkan isyarat Al-Qur'an tentang regulasi emosi yang mencakup empat model yaitu: 1) *displacement*, yaitu mengalihkan emosi kepada obyek lain seperti berdzikir. 2) *adjustment*, yaitu mengalihkan pikiran ke arah yang positif seperti *husnuzzhon*. 3) *coping*, yaitu menerima dan menjalani segala hal yang terjadi dalam hidup seperti bersabar. 4) *regresi*, yaitu kembali kepada fitrah manusia seperti bertaubat. Hasil penelitian ini adalah bahwa konsep *psikosufistik* dinilai dapat mengurangi kegelisahan hati dan tekanan psikologis komunitas punk tasawuf *underground* sehingga dapat merubah sikap dan perilaku mereka dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well being*), penerimaan diri (*self acceptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*).

Kata kunci: regulasi emosi, komunitas punk, al-Quran

Abstract

Al-Qur'an-based emotional regulation in this study carries psychosufistic theory, namely a theory that discusses human behavior from a Sufism point of view that prioritizes the development of inner potential (qalb) in a psychological direction so that they are always close to God. This is based on the command of the Qur'an to humans to explore the potential of the heart (qalb) to build vertical and horizontal relationships properly in order to create self-welfare (happiness) for individuals. This study reveals the Qur'anic cues about emotion regulation that include four models, namely: 1) displacement, which is diverting emotions to other objects such as dhikr. 2) adjustment, which is to divert the mind in a positive direction like husnuzzhon. 3) Coping, namely accepting and living everything that happens in life such as being patient. 4) regression, namely returning to human nature such as repenting. The results of this study are that the psychosufistic concept is considered to be able to reduce the anxiety and psychological pressure of the underground Sufism punk community so that it can change their attitudes and behavior from the aspect of personality (personality), self-welfare (well being), self-acceptance, and self-awareness. (self-awareness).

Keywords: emotion regulation, punk community, al-Quran

URL: <http://jurnalptiq.com/index.php/mumtaz>

 <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v3i2.45>

A. PENDAHULUAN

Emosi yang terdapat dalam diri manusia bersifat dinamis dan fluktuatif, ia akan terlihat pada saat individu mengalami suatu peristiwa atau pengalaman yang sedang dialami, baik pengalaman atas interaksi dengan diri sendiri (*interpersonal*) ataupun interaksi dengan orang lain (*intrapersonal*). Dalam hubungan *intrapersonal*, seringkali terjadi proses sosial yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginan individu. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan tersebut berpotensi memunculkan perasaan dan emosi tertentu, seperti emosi kecewa atau bahkan emosi marah.¹ Sedangkan regulasi emosi merupakan bentuk pengaturan diri dalam menangani perasaan seperti pada saat marah, gembira, kecewa, cemas, takut, atau suasana hati yang resah dalam usaha untuk menenangkan diri.² Wilson sebagaimana dikutip Gratz mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah keterampilan yang harus dikuasai seseorang untuk bertindak dengan tepat dalam menyikapi sebuah tekanan psikologis akibat dari kuatnya intensitas emosi positif ataupun negatif untuk mendapatkan ketenangan diri.³

Usia yang sangat produktif dalam menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang terjadi pada masa remaja, karena pada periode ini merupakan masa yang sangat rentan dengan perilaku nakal (*juvenile delinquency*) dan penyimpangan sosial.⁴ Kurangnya kemampuan remaja dalam memberikan keseimbangan emosional serta sikap labil dalam berbagai hal menjadikan pola hubungan sosial mulai mengalami perubahan yang menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa ini pula, kecenderungan untuk bersikap mandiri dan mencari identitas sangat menonjol, ia mulai berpikir kritis dan logis, idealis serta senang menghabiskan waktu di luar rumah atau keluarga.⁵ Pada titik ini dibutuhkan usaha untuk menentukan serta memilih strategi regulasi emosi agar mampu bertindak dengan tepat.

Dalam perspektif perkembangan kepribadian, nampaknya problem emosi banyak dihadapi oleh kaum muda (remaja), khususnya pada usia produktif. Remaja sering mengalami tekanan emosi yang berlebihan ketika mereka merasa tidak dapat diterima teman sebayanya. Literatur psikologi menjelaskan bahwa perasaan dapat diterima teman sebaya merupakan kebutuhan pokok yang harus diperoleh remaja, faktor ini biasa terkait dengan aspek sosial, etis dan estetis.⁶ Salah satu contoh perkumpulan remaja untuk memenuhi kebutuhan pokok tersebut adalah komunitas *public united not kingdom* (punk).

¹ Sarlito Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), 88.

² Janice J. Beaty, *Observasi Anak Usia Dini* (Jakarta: Kencana Prenadamedia, 2013), 91.

³ Gratz, K.L, J.S, Roemer, E. "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation," *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, no, 1 (2004): 42.

⁴ Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Rajawali, 2002), 97.

⁵ Teressa M. Mc Devitt, Jeanes Ellis Omrod, *Child Development and Education* (Colombos Ohio, Merrill Prentice Hall, 2002), 17.

⁶ Sarwono dan Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, 97.

Pemerintah telah berupaya menanggulangi persoalan ini melalui program *street based*, yakni melakukan bimbingan dan pedampingan anak jalanan dengan langsung mendatangi lokasi atau tempat anak jalanan tersebut menetap untuk memberikan penyuluhan tentang bahaya hidup di jalan serta memberikan konseling terhadap persoalan yang mereka hadapi. Program kedua dikenal dengan *centre based*, yakni pembinaan dengan memberikan bimbingan keterampilan (*soft skill*) dan bimbingan keagamaan dengan sistim asrama. Program ketiga disitilahkan dengan *community based*, yakni model pemberdayaan mereka untuk mendapatkan penghasilan dengan melibatkan masyarakat baik individu atau lembaga.⁷

Data Dinas Sosial Pemprov DKI tidak menyebut secara spesifik jumlah anggota komunitas punk di Jakarta, namun disebutkan secara umum jumlah anak jalanan yang memiliki masalah sosial sebanyak 787 orang termasuk di dalamnya anggota komunitas punk dan terus meningkat rata-rata 5 % setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa program yang dicanangkan Pemprov DKI untuk menanggulangi masalah sosial tersebut dapat dikatakan belum sesuai harapan untuk mengurangi pertumbuhan komunitas punk.

Hasil pengamatan awal, peneliti menemukan suatu fenomena menarik dalam diri anggota punk tasawuf *underground* yaitu perilaku yang dapat menghilangkan dan mematahkan stigma negatif masyarakat luas dengan mengimplementasikan model regulasi emosi yang ditawarkan Al-Qur'an. Menurut salah satu anggota punk yang diwawancarai peneliti, mengatakan bahwa ia melakukan ibadah tersebut untuk mendapatkan ketenangan batin, terutama saat mengalami masalah atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

Menurut hemat peneliti, konsep model regulasi emosi yang di tawarkan Al-Qur'an dapat memberikan kontribusi dalam usaha untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku laku negatif ke arah yang lebih baik dan positif. Hal tersebut tercermin dari perubahan perilaku komunitas punk tasawuf *underground* yang pada awalnya memiliki perilaku negatif secara berangsur dapat melakukan perubahan perilaku menjadi lebih baik dari sebelumnya.

B. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang menjelaskan hasil penelitian dalam bentuk deskriptif dalam bentuk pernyataan-pernyataan atau kata-kata tertulis yang bersumber dari data yang dianalisa atau diteliti agar lebih mudah dipahami. Sedangkan untuk melihat implikasi regulasi emosi komunitas punk tasawuf *underground* terhadap perubahan sikap dan perilaku digunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah pendekatan yang dimulai oleh Edmund Husserl dan dikembangkan oleh Martin Heidegger untuk memahami atau mempelajari pengalaman hidup manusia. Pendekatan ini berevolusi menjadi

⁷ Departemen Sosial RI, *Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Sosial Anak Jalanan* (Direktorat Jenderal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Direktorat Bina Pelayanan Sosial Anak, 2005), 20.

sebuah metode penelitian kualitatif yang matang dan dewasa selama beberapa dekade pada abad ke dua puluh. Fokus umum penelitian ini untuk memeriksa/meneliti esensi atau struktur pengalaman manusia.⁸

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Regulasi Emosi

Regulasi adalah kata serapan dari bahasa Inggris *regulation* yang artinya aturan. Dalam Kamus Collin Dictionary kata tersebut diartikan dengan aturan yang dibuat untuk mengontrol cara sesuatu atau cara orang berperilaku.⁹ Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia regulasi emosi artinya adalah cara untuk mengendalikan manusia atau masyarakat dengan suatu aturan atau pembatasan tertentu.¹⁰ Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dikatakan arti regulasi adalah peraturan yang mengikat yang dijadikan sebagai standar perilaku dalam melakukan tindakan atau pekerjaan.

Regulasi emosi pada diri manusia sangat dibutuhkan disebabkan kebutuhan otak manusia untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sehingga dapat mengarahkan individu untuk memilih suatu keputusan yang harus dilakukan.¹¹ Hude mengatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat dikalsifikasikan dengan empat model, yakni: *displacement*, *cognitive adjusment*, *coping* dan *regresi*.¹²

Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola *qalb* yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Secara bahasa, kata *qalb* bisa diartikan sebagai organ tubuh manusia berupa segumpal darah yang berfungsi sebagai pusat peredaran darah yang terletak pada bagian dada sebelah kiri. Dalam *Lisân al-'Arab*, Ibn Manzhur memberi makna *qalb* dari kata kerja *qalaba*. Kata tersebut diartikan dengan merubah sesuatu dari bagian mukanya. Kalimat *qalaba al-syai'* memiliki arti merubah sesuatu, bagian luar menjadi bagian dalam.¹³ Bentuk plural dari *qalb* adalah *aqlub* atau *qulub* yang berarti sesuatu yang menggantung dalam dada.¹⁴

Shihab menafsirkan kata *qulub* adalah kebebasan berpikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci. Dengan demikian hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang,

⁸ Isaac Tuffour, A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis;," *Journal of Health Care Communications* 02, no. 4 (2017).

⁹ Patrick Hanks, *Collins English Dictionary*, Glasgow: Happer Collins, 2015, <http://collinsdictionary.com>. Diakses 23 November 2021.

¹⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008), 615.

¹¹ Gross, J, *Emotion and Emotion Regulation*, 549.

¹² M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 256.

¹³ Ibn Manzhûr, *Lisân al-'Arab* (Bairut: Dâr al-Shâdir, 1992), 686.

¹⁴ Abu Manshur bin Muhamad al-Azhariy, *Tahdzîb al-Lughah* (Kairo: Dâr al- Mishriyyah li al-Ta'lîf wa al-Tarjamah, t.th), 172.

hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang-orang yang bisa mengatur emosionalnya.¹⁵ Secara terminologis, *al-qalb* diartikan beragam oleh para ulama, al-Ghazali merumuskan *qalb* sebagai suatu rahasia yang memiliki kemampuan untuk memahami sesuatu yang berkenaan dengan jasmani dan rohani yang bertanggung jawab atas segala perbuatan.¹⁶ Senada dengan al-Ghazali, al-Jurjani memahami *qalb* sebagai perasaan ilahiyah sebagai substansi manusia yang mengetahui baik buruknya segala sesuatu.¹⁷

Regulasi Emosi Komunitas PUNK

Pembahasan tentang regulasi emosi komunitas punk sama halnya dengan pembahasan regulasi emosi remaja pada umumnya. Dalam psikologi dijelaskan bahwa usia remaja adalah usia yang penuh dengan eksperimen dan rentan dengan gejolak emosi yang sedang dialami. Kondisi ini mengarahkan remaja bersifat egois, merasa mampu menghadapi dan menyelesaikan persoalan tanpa bantuan orang lain, tidak menerima saat dinasehati dan cenderung membantah. Di sisi lain, usia remaja dituntut untuk belajar meregulasi emosinya dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan yang dialami. Kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dengan baik dapat dijadikan sebuah paradigma keberhasilan dalam menangani persoalan saat usia dewasa. Sebaliknya, jika ia tidak mampu meregulasi emosinya pada masa krisis ini, maka ia akan tumbuh menjadi orang dewasa yang tidak mandiri.¹⁸

Persoalan yang seringkali dihadapi remaja adalah ketidakmampuannya dalam menanggulangi kesulitan yang dialami, hal ini dikarenakan remaja belum berpengalaman dalam menghadapi kehidupan yang dinamis, oleh karenanya ia sering kali membuat keputusan tanpa pemikiran yang matang.¹⁹ Ketidakmampuan remaja dalam menyelesaikan persoalan yang dialami akan memiliki dampak pada perasaan hilangnya harga diri.

Konsep Diri dan Kecerdasan Interpersonal

Dalam khazanah psikologi, konsep diri dipahami sebagai bentuk struktur mental dan totalitas persepsi individu tentang dirinya sendiri. Ia dapat dijadikan paradigma dan tolak ukur bagi individu untuk menentukan ide dalam menilai dan mengevaluasi diri guna menentukan keputusan di masa mendatang. Mubarak mengatakan bahwa konsep diri merupakan penilaian individu tentang dirinya, baik fisik, psikis ataupun sosial.²⁰ Konsep diri adalah pandangan dan perasaan

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 163.

¹⁶ Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*, 11.

¹⁷ Ali bin Muhammad bin Ali al-Zain al-Syarif al-Jurjani, *At-Ta'rifât* (Libanon: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah Bairut, 1403 H/1983 M), 57.

¹⁸ Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology*, 206.

¹⁹ John. W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, 116.

²⁰ Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern: Jiwa Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000), 216.

seseorang terhadap diri sendiri. Konsep diri bisa bersifat fisik, psikis dan sosial. Mirzaie mengatakan bahwa konsep diri merupakan persepsi tentang kemampuan yang dimiliki individu berupa kemampuan dalam menilai dan memahami suatu kondisi untuk merespons secara efektif stimulus emosi yang diterima dari orang lain.²¹

Dalam psikologi sosial dijelaskan bahwa konsep diri merupakan kumpulan persepsi terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan fisik, sosial, dan psikologis berdasarkan pengalaman dan interaksi sosial yang dialami. Dari konsep diri tersebut akan melahirkan dua hal, yaitu citra diri (*self image*) dan penghargaan diri (*self esteem*).²² Citra diri (*self image*) atau konsep diri (*self concept*) dalam tinjauan psikologi merupakan bagian dari proses pengembangan pribadi. Individu yang mempersepsikan dirinya dengan citra diri (*self image*) positif akan membuahkan pola pikir, karakter dan perilaku positif, begitu pula sebaliknya.²³

Ideologi Anarkisme Punk

Istilah anarkisme seringkali disalahpahami maknanya oleh masyarakat luas, mereka memahami anarkisme adalah perbuatan yang identik dengan arogansi dan kekerasan, perbuatan yang bertentangan dengan norma sosial yang malampaui batas toleransi. Hakikatnya, anarkisme merupakan sebuah ideologi yang menanamkan keyakinan bahwa setiap individu mampu hidup secara alami dengan bebas tanpa campur tangan kekuasaan.²⁴ Anarkisme terbentuk dari ide yang mengharapkan sebuah kebebasan dalam berpikir dan berekspresi, lepas dari bayang-bayang kekuasaan dan intimidasi kaum kapitalis. Hal ini sejalan dengan makna harfiah anarki, yang berasal dari bahasa Yunani, ia memiliki arti tanpa aturan (*without a rule*).²⁵

Mayoritas dari anggota komunitas punk, sebelum mereka menentukan punk sebagai ideologinya, diawali dari perasaan ragu dan bimbang dalam menentukan pilihan hidup, hal ini terjadi karena mereka belum memiliki kematangan emosi yang baik, ditambah dengan latar belakang ekonomi dan keluarga yang tidak harmonis serta lingkungan yang memaksa mereka untuk berada dalam komunitas punk.²⁶ Psikologi menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan beberapa hal: *Pertama*, belum matangnya emosi pada diri seorang remaja dalam tahap menuju kedewasaan, pada tahap ini seorang remaja terus mencari jati diri dan identitas

²¹ Fatemeh Mirzaie dan Katrin Fekri, "Empowerment of Teachers in the Department of Education with an Emphasis on the Integration of Multi-Axial Pattern with Social Learning Theory," dalam <http://www.ijhssnet.com>. Diakses 28 April 2020.

²² Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 507

²³ Ritzer, George dan Jeffrey Stepnisky, *Teori Sosiologi* (Jakarta: Kencana Media, 2005), 407.

²⁴ Anderson, *Di Bawah Tiga Bendera: Anarkisme Global dan Imajinasi Anti Kolonial*, 5.

²⁵ M. Sheehan, *Anarkisme: Perjalanan Sebuah Gerakan Perlawanan* (Jakarta: Marjin Kiri, 2002), 36.

²⁶ Ridwan Hardiansyah, *Sedikit Cerita Punk Dari Bandar Lampung* (Yogyakarta: Indie Book Corner, 2011), 37.

yang sangat berkaitan erat dengan faktor keluarga dan lingkungan. *Kedua*, komunikasi seorang remaja yang kurang terjalin dengan baik dan tidak harmonis.²⁷

Seorang remaja cenderung untuk menghabiskan waktunya di luar rumah untuk berkumpul bersama teman sebaya dan berkelompok, tingkat intensitas pertemuan sangat berpengaruh dengan pola dan tingkah laku yang terdapat dalam kelompok tersebut, baik dalam gaya berbicara ataupun berpenampilan. Tingkat interaksi dan komunikasi dalam keluarga yang rendah akan mengakibatkan dominasi pengaruh teman sebaya atau kelompoknya. Kondisi seperti ini menjadi alasan utama terbentuknya komunitas punk jalanan. Hal itu bisa terjadi karena dalam setiap proses interaksi selalu terjadi proses saling mempengaruhi antara individu yang satu dengan yang lain.²⁸

Penanggulangan Komunitas Punk

Secara psikologis, setiap remaja pasti mendambakan untuk mendapatkan haknya yakni mendapatkan pendidikan dan kasih sayang serta perhatian dari keluarga. Dalam konteks ini, pemerintah telah mengeluarkan peraturan berbentuk undang-undang tentang hak anak yang terdiri dari empat dasar yakni hak hidup, hak tumbuh kembang, hak perlindungan dan hak berpartisipasi.²⁹ Beragam macam persoalan yang dihadapi oleh anak punk, tentu juga menjadi tanggungjawab pemerintah. Anak jalanan wajib mendapatkan perlindungan dan diarahkan melalui proses pendidikan agar dapat keluar dari lingkungan tersebut. Undang-Undang Perlindungan Anak yang disahkan oleh pemerintah sebagai perwujudan untuk melaksanakan pemenuhan, pemajuan, perlindungan hak anak bagi seluruh anak Indonesia berlaku bagi semua jenis kelamin, status sosial, agama, ras dan etnis.³⁰

Psikosufistik Sebagai Alternatif Psikoterapi

Istilah psikoterapi dikenal dalam dunia psikologi sebagai metode konseling kejiwaan dan masalah kepribadian dalam mengatasi masalah psikis manusia dengan pendekatan psikologis. Para psikolog dan psikiatri terus berusaha untuk mengembangkan teknik psikoterapi sesuai aliran psikologi yang diterapkan, seperti pendekatan *psikoanalisa*, *postmodernisme*, dan pendekatan spiritual dan *psikosufistik*.³¹ *Psikosufistik* itu sendiri mengalami perkembangan seiring dengan perkembangan psikologi Islam. Model pendekatan *psikosufistik* adalah usaha untuk membaca fenomena kepribadian seseorang dengan psikologi tasawuf yang lebih menitikberatkan pada pengelolaan rohani.³²

²⁷ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 38.

²⁸ Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Rafika Aditama, 2004), 13.

²⁹ Bagong Suyanto, *Pekerja Anak, Masalah, Kebijakan dan Upaya Penanganannya* (Surabaya: Lutfansah Mediatama, 2000), 18.

³⁰ Tim BIP, *Undang-Undang Perlindungan Anak* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016), 74.

³¹ Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013), 178.

³² Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental* (Bandung: Cita Pustaka, 2011), 102.

Psikosufistik melihat bahwa jiwa manusia merupakan alam psikis dan alam ruhani yang memiliki potensi untuk memperoleh pengalaman spiritual dalam menjalin hubungan dengan Allah. Oleh karenanya, *psikosufistik* berusaha untuk membangun ketajaman perasaan (*zdaug*) dengan terus melakukan latihan-latihan dalam mengelola jiwa (*riyadhah nafsiah*) melalui dzikir dan pensucian hati. Pendapat lain mengatakan bahwa *psikosufistik* adalah sebuah konsep untuk memahami kejiwaan manusia yang diadopsi dari pengalaman sufistik para sufi untuk memberikan ketenangan hati dan menciptakan kepribadian yang positif.³³

Konsep Dasar Al-Qur'an Tentang Regulasi Emosi

a. *Displacement*

Pada dasarnya, *displacement* merupakan mekanisme pertahanan diri yang dilontarkan oleh Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya. Ia berfungsi untuk mengatasi tekanan emosi agar dapat mengurangi kecemasan. Bentuk pertahanan diri yang ditawarkan Al-Qur'an untuk mengalihkan perasaan negatif adalah dengan menegakkan shalat dan berdoa. Untuk lebih jelaskan akan diuraikan di bawah ini.

1. Shalat

Secara umum kata الصلاة memiliki arti الركوع والسجود, makna ini dipahami dari perintah melaksanakan shalat dalam Al-Qur'an menggunakan terminologi ruku' dan sujud. Sementara di kalangan ulama terjadi silang pendapat dalam memberikan arti kata الصلاة. Asfahani berpendapat bahwa kata الصلاة bersal dari kata صلى yang mempunyai arti masuk, terbakar atau terpenggang. Kemudian ia melengkapi makna kata tersebut dengan arti mengangungkan, karena di dalam shalat terkandung pengagungan terhadap Allah.³⁴ sedangkan Ibn Manzur memaknai kata shalat dengan doa sebagai permohonan untuk diberikan keberkahan dan kemuliaan.³⁵ Dari kedua makna shalat yang dilontarkan oleh kedua ulama di atas dapat dikompromikan dengan sebuah rumusan makna shalat, yaitu pengagungan zat Allah untuk meraih keberkahan dan kemuliaan. Makna shalat tersebut dapat dipahami dari QS. Al Ahzab/33: 56.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

Sesungguhnya Allah dan para malaikat bersalawat kepada Nabi Muhammad, wahai orang-orang yang beriman bersalawat dan bertaslimlah kepadanya (Nabi Muhammad). (QS. Al Ahzab/33: 56).

³³Achmad, "Teori Kehendak Manusia Perspektif Psikosufistik Al-Ghazali," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 06, no. 02 (2015).

³⁴ Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradât fi Gharb Al-Qur'an* (Mesir: al-Maimanah, 1424 H), 329.

³⁵ Muhammad bin Makrim Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî* (Dâr as-Shâdi), 464.

Untuk melihat korelasi shalat dengan perbuatan manusia, peneliti hanya mengambil satu contoh ayat yang dinilai dapat memberikan gambaran implikasi perbuatan shalat terhadap kehidupan yang penuh dengan ketenangan (rahmat Allah), yakni ayat yang termaktub dalam QS. An-Nûr/24: 56,

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat, dan taatlah kepada rasul, supaya kamu diberi rahmat. QS. An-Nûr/24: 56.

As-Sa'di dalam memahami ayat ini berpendapat bahwa shalat merupakan jalan untuk memperoleh rahmat Allah, tanpa dengan menegakkan shalat, tidak menunaikan zakat dan patuh kepada Rasul, maka ia tidak akan pernah mendapatkan rahmat yang didinginkan.³⁶

2. Doa

Ibnu 'Asyur berpendapat bahwa doa adalah menggantungkan harapan besar kepada Allah agar sesuatu yang diharapkan dapat terpenuhi. Ia juga menuturkan bahwa dalam memohon kepada Allah harus diikuti dengan sifat rendah diri dan tidak sombong, sebab doa merupakan permintaan dari yang statatusnya lebih rendah (manusia) kepada yang lebih tinggi yakni Allah Swt.³⁷ Lebih dalam lagi, al-Makki memaknai doa merupakan perbuatan meghinakan diri dan mengakui kelemahan di hadapan Allah dengan ungkapan yang sopan dengan penuh kesungguhan.³⁸

Dalam Al-Qur'an kata doa tersebar dalam beragam macam bentuk, baik *fi'il*, ataupun *isim*. Kata doa dalam bentuk kata kerja tercantum 154 kali. Kata kerja tersebut diurai menjadi bentuk *fi'il amr* sebanyak dua puluh delapan kali, *fi'il mudhari'* tujuh puluh dua kali dan *masdar* sebanyak tujuh kali.³⁹ Peneliti menilai bahwa ayat yang relevan dengan pembahasan dalam topik ini adalah doa yang memiliki arti permohonan seperti surat al-Baqarah/2:186

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Dalam perspektif medis, doa pada dasarnya adalah usaha untuk membangun mental seseorang agar merasakan kehadiran Tuhan dalam dirinya,

³⁶ As-Sa'di, *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîri Kalâm al-Mannân* (Bairut: Muassasah al-Risâlah, 2002), 522.

³⁷ Muhammad Thahir bin Muhammad Ibn 'Asyur, *Tahrîr wa Tanwîr* (Tunisia: Dâr al- 1984), 531.

³⁸ Shalih bin Abdillah dan Khatib Al-Khirmi Al-Makki, *Nadratur Na'im fî Makarim al-Akhlak al-Rasûl al-Karîm* (Jeddah: Dâr al-Washilah, t.th), 190.

³⁹ Ibrahim Musthafa, *Al-Mu'jam al-Wasîth*, 286.

sehingga dengan doa yang dimunajatkan muncul sugesti dalam dirinya bahwa ia sedang berdialog dan menjalin komunikasi dengan Zat yang diyakini akan memberikan pertolongan terhadap sesuatu yang diharapkan dalam doanya. Selain itu, doa juga memiliki dampak positif berupa semangat dalam menjalani kehidupan dengan optimis, dan hal terpenting dari itu, doa dapat meningkatnya nilai-nilai spritual yang dapat menangkal kegoncangan jiwa.⁴⁰

b. *Adjustmen*

Dalam pandangan Al-Qur'an, model *adjustment* dapat direalisasikan dalam bentuk rendah hati (*tawadhu'*), dan alturisme (*Itsar*). Untuk lebih jelasnya akan diuraikan di bawah ini.

1. Rendah Hati (*Tawadhu'*)

Salah satu ajaran Islam yang dapat menciptakan kedamaian dan ketenangan dalam menjalani kehidupan sosial yaitu perintah untuk bersikap rendah hati. Dengan sifat rendah hati seseorang akan menjauhkan sifat angkuh dan merasa paling unggul dari orang lain. Dalam khazanah Islam sikap rendah hati disebut dengan istilah *tawadhu'*. Kata *tawadhu'* terambil dari bahasa Arab *وضع* yang diartikan oleh Ibn Manzur dengan menempatkan, menanggalkan, dan menghinakan. Kata tersebut anonim dari lafadz *رفع* yang berarti mengangkat.⁴¹ Dari asal kata tersebut al-Asfahni mengatakan bahwa *tawadhu'* merupakan sikap yang tidak condong terhadap kesombongan dan kehinaan harga diri.⁴²

Dalam pengamatan peneliti, tidak didapatkan kata *tawadhu'* yang tertulis dalam Al-Qur'an, namun demikian Al-Qur'an telah memberikan isyarat perintah untuk bersikap *tawadhu'* yang termaktub di delapan ayat, yaitu dalam QS. al-Mâidah/3: 54, QS. al-Hijr/15: 88, QS. al-Furqân/25: 63, QS. as-Syu'ara/53:215, QS. an-Naml/93:29-31, QS. al-Qasas/28: 83, QS. Luqmân/31: 8, QS. as-Sajdah/32: 15, QS. al-Fath/48: 29. Dalam tulisan ini, hanya ditampilkan satu ayat yang menurut hemat peneliti dapat dijadikan rujukan dasar dalam pembahasan tentang *tawadhu'* yaitu surat al-Furqân/25: 63:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا

Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan. (QS. al-Furqân/25: 63).

Ayat tersebut dibuka oleh Allah dengan ungkapan '*ibâd ar-rahmân* sebagai gelar yang diberikan kepada orang-orang yang memiliki sifat *tawadhu'*. Quraish

⁴⁰ Ibrahim Muhammad Hasan al-Jamal, *Penyembuhan dengan Dzikir dan Do'a* (Surakarta: Ziyad Book, 2008), 29.

⁴¹ Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab*, 371.

⁴² Raghīb al-Asfahani, *al-Zarī'ah ilâ Makârim al-Syarī'ah* (Kairo: Dâr as-Salâm, 2007), 299.

Shihab memahami ungkapan *'ibâd ar-rahmân* adalah kelompok para sahabat nabi Muhammad dan orang-orang beriman yang memiliki sifat *tawadhu'*.⁴³ Dalam menafsirkan penutup ayat tersebut, Quraish shihab mencoba untuk mengeksplorasi kata *al-jâhilûn* (الجاهلون), ia menerjemahkan kata tersebut dengan pengertian bahwa orang-orang bodoh dalam ayat ini bukanlah orang-orang yang tidak memiliki ilmu pengetahuan, namun makna bodoh di sini adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri dan tidak terampil dalam membaca situasi, sehingga ia melakukan tindakan negatif.⁴⁴ Sementara al-Qurthubi menyoroti kata *salâmâ* yaitu perbuatan untuk menghindari tingkah laku buruk untuk mendapatkan keselamatan, bukan mengucapkan salam.⁴⁵

c. *Coping*

Dalam khazanah psikologi, strategi individu dalam menaggulangi masalah dan stres dengan pendekatan keagamaan disebut *coping religius*. Strategi *coping* ini meyakini bahwa dalam kehidupan terdapat satu kekuatan besar yakni kekuatan yang bersumber dari unsur ke-Tuhanan.⁴⁶ Strategi *coping religius* seringkali muncul pada saat individu merasa dalam kondisi kritis dan situasi yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan dalam memperoleh prestasi yang dapat menimbulkan stres. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi tingkat religiusitas yang digunakan untuk mengatasinya.⁴⁷ Strategi *coping* dalam Al-Qur'an dipresentasikan dalam bentuk tawakal, ikhlas, dan *qana'ah*.

1. Tawakal

Al-Ghazali merumuskan konsep tawakal dengan sikap berserah diri kepada Allah dalam menghadapi kondisi baik dan buruk atas hasil usaha yang sudah dilakukan dengan keteguhan hati dan disertai ketenangan jiwa serta mengharap pertolongan.⁴⁸ Berbeda dengan pendapat tersebut, Harun Nasution menyatakan bahwa tawakal bagian dari tingkatan tasawuf yaitu sebuah sikap berserah diri atas keputusan Allah dengan tetap bersyukur dan bersabar dalam berbagai kondisi.⁴⁹ Sedangkan Ahmad bin Hambal memaknai tawakal sebagai perbuatan hati dalam bersandar kepada Allah, ia bukanlah ilmu pengetahuan yang dapat diucapkan dengan lisan.⁵⁰

⁴³ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 146.

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, 148.

⁴⁵ Abu 'Abdullah bin Ahmad bin Abu Bakar al-Qurthubi, *Al-Jâmi' li Ahkâm Al-Qur'an*, 469.

⁴⁶ Wong, P.T.P. & Wong, *Hand book of Multicultural Perspectives on Stress and Coping* (New York: Business Media, 2006), 146.

⁴⁷ Ward, *The Relationship Between Religiosity and Religious Coping to Stress Reactivity and Psychological Well-Being*, 2010, 50.

⁴⁸ Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Jawâhir al-Qur'an* (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 19.

⁴⁹ Harun Nasution, *Kontekstualisasi Doktrin Islam Dalam Sejarah* (Jakarta: Mizan, 1995), 167.

⁵⁰ Al-Jauziyyah, *Madârijî as-S'âlikîn Baina Man'âzili Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nast'aîn*, Al-Faqy (Bairut: Dâr al-Kitâb: 2003), 115.

Frasa tawakal dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sejumlah 38 kali. Sebanyak 9 ayat dalam bentuk *fi'il mâdhî* dan sebanyak 18 ayat dalam bentuk *fi'il mudhâri'*, dan pengungkapan dengan sigah *fi'il amr* sebanyak 11 ayat.⁵¹ *Dialah Allah tidak ada Tuhan selain Dia. Dan hendaklah orang-orang mukmin bertawakal kepada Allah saja.* (QS. at-Taghabun/64: 13).

Dalam konsep Islam, setiap manusia mempunyai fitrah (emosi keagamaan) untuk kembali kepada Tuhan saat ia menghadapi kesulitan. Potensi tersebut merupakan karunia Allah yang diberikan kepada manusia semenjak dilahirkan. Sikap tawakal yang dianjurkan Al-Qur'an adalah menyerahkan kepada Allah semua hasil usaha yang sudah dilakukan, baik dalam menghadapi persoalan kehidupan ataupun dalam menghadapi musibah. Sikap tersebut digambarkan Al-Qur'an dalam surat al-Baqarah/2: 156:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" (QS. Al-Baqarah/2:156).

2. Ikhlas

Ikhlas merupakan sebuah perbuatan hati yang sangat sulit untuk diukur secara kasat mata. Ikhlas tidak dapat dilihat dari ucapan seseorang ataupun perbuatannya, karena pada hakikatnya ikhlas tidak dapat direkayasa. Dalam Kamus Besar bahasa Indonesia kata ikhlas dimaknai dengan kejujuran, ketulusan dan kerelaan.⁵² Sementara dalam kajian bahasa kata ikhlas terambil dari kata *خَلَصَ*, ia memiliki makna menghilangkan dan membersihkan sesuatu.⁵³ Dalam perspektif ilmu *sharaf* kata ikhlas termasuk *isim masdar* dari kata *أَخْلَصَ* yang mengandung arti tulus, jujur, murni, bersih, dan jernih.⁵⁴ Ibn Faris mengartikan kata ikhlas dengan sampai, memisahkan diri atau memperbaiki dan membersihkan sesuatu.⁵⁵ Dalam Al-Qur'an kata ikhlas terambil dari kata *khalasa*. Kata tersebut memiliki beragam macam derivasi yang dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 25 kali dan tersebar di 30 ayat.⁵⁶

3. Qana'ah

Amin Syukur memaknai *qana'ah* sebagai sikap aktif individu dalam berusaha memenuhi kebutuhannya, serta merasa cukup dengan hasil usaha yang diperoleh sebagai rezeki dari Allah.⁵⁷ Al-Makki berkomentar bahwa *qana'ah* adalah energi

⁵¹ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an*, 929.

⁵² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 322.

⁵³ Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâ'yis al-Lughah...*, j. II, hal. 208.

⁵⁴ Sahabuddin dkk, *Ensiklopedi Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata...*, hal. 635.

⁵⁵ Abi Husain Ahmad Ibn Faris, *Mu'jam Maqâ'yis al-Lughah...*, hal. 208.

⁵⁶ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an...*, hal. 287.

⁵⁷ Amin Syukur, *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf...*, 2012, hal. 62.

yang dimiliki oleh manusia untuk menjaga dirinya agar tidak rakus terhadap dunia, karena dengan energi ini seseorang akan hidup bahagia dan mulia di hadapan Allah.⁵⁸ Al-Ghazali mengatakan bahwa sifat *qana'ah* adalah meninggalkan keinginan duniawi dan tidak berusaha keras untuk memperolehnya, namun ia pandai mensyukuri semua yang dimiliki dan memanfaatkannya untuk mendekatkan diri kepada Allah.⁵⁹

Sejauh penelusuran peneliti, *qana'ah* dalam Al-Qur'an hanya digambarkan secara implisit, hal ini disebabkan oleh tidak didapati kata tersebut dalam Al-Qur'an secara eksplisit. Salah satu ayat yang disebutkan dalam kitab tersebut adalah surat al-Qashas/28:77:

وَأَتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Al-Jailani menjelaskan bahwa kata (وَأَتَّبِعْ) memiliki arti perintah untuk mencari kelebihan rezeki yang bersifat maknawi dan hakiki. Rezeki yang bersifat maknawi adalah berbagi nikmat rezeki yang telah diperoleh untuk membantu orang lain, sedangkan kata (وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ) menandakan bahwa Allah memerintahkan untuk mencari rezeki materi.⁶⁰

Dari berbagai penafsiran yang di kemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa esensi dari *qana'ah* adalah rasa syukur yang tinggi terhadap karunia yang telah diberikan Allah. Rasa syukur tersebut dibuktikan dengan kemampuan seseorang dalam menciptakan keseimbangan antara kebutuhan dunia dan akhirat, antara kebutuhan jasmani dan rohani serta keseimbangan antara hubungan vertikal dan hubungan horizontal.

d. Regresi

Al-Qur'an telah menawarkan konsep perilaku *regresi* melalui sifat bersyukur, memberi maaf (*forgiveness*), toleransi, dan muhasabah.

1. Bersyukur

Dalam Al-Qur'an kata *syukur* (شكور) tercantum dalam dua ayat yakni surah al-Furqan/25: 62 dan surah al-Insan/76: 9.⁶¹ Menurut Ar-Razi kata *syukur* mengandung makna yang sama dengan kata *syukr* (شكر), di samping itu kata *syukur* dapat dikategorikan sebagai bentuk jamak (plural) dari kata *syukr*.⁶² Dalam implementasinya, memperlihatkan rasa syukur terhadap karunia yang diberikan Allah bukanlah persoalan sederhana, sebab rasa syukur yang sesungguhnya harus

⁵⁸ Al-Makki, "Kifayatu al-Atqiya Wa Minhâju as-Syifâ," 14 September 2020.

⁵⁹ Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' Ulûm ad-dîn*, Jilid VII, 136.

⁶⁰ Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsîr al-Jailânî* (Bairut: Dâr al-Kutub ilmiyah, t.th.), 119.

⁶¹ Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâz Al-Qur'an*, 386.

⁶² Muhammad Ibn Abi Bakr ar-Razi, *Mukhtâr as-Sihhah*, 344.

dilakukan secara komprehensif, yaitu keterpaduan antara perbuatan hati, lisan dan perbuatan. Maka pantas bila Al-Qur'an menyatakan hanya sedikit dari manusia yang pandai bersyukur sebagaimana termaktub dalam QS. Saba'/34: 13. *"ara jin itu membuat untuk Sulaiman apa yang dikehendaknya dari gedung-gedung yang tinggi dan patung-patung dan piring-piring yang (besarnya) seperti kolam dan periuk yang tetap (berada di atas tungku). Bekerjalah hai keluarga Daud untuk bersyukur (kepada Allah). Dan sedikit sekali dari hamba-hamba-Ku yang berterima kasih. (QS. Saba'/34: 13)".*

2. Memberi Maaf (Forgiveness)

Kehidupan sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, kelompok dengan kelompok dan begitu sebaliknya.⁶³ Di sisi lain, setiap individu ataupun kelompok dituntut untuk tetap menjaga nilai-nilai dan norma-norma masyarakat dalam kehidupan sosial. Kehidupan sosial yang dinamis, memiliki potensi terjadinya penyimpangan sosial yang berakibat terjadinya konflik dalam kehidupan sosial tersebut.⁶⁴

Kata *al-afw* dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 35 kali yang tersebar di 11 surat. Dari 35 kali kata *al-afw* yang disebutkan Al-Qur'an, 34 kali mengindikasikan makna penghapusan dosa dan hanya satu kali yang memiliki makna memaafkan atau menghapus.⁶⁵ Al-Baqi' dalam Al-Mu'jam al-Mufahras menjelaskan secara rinci kata *al-afw* yang tercantum dalam Al-Qur'an. Ia menjelaskan bahwa kata *al-afw* dalam bentuk *fi'il mādhi* yang terdapat dalam Al-Qur'an terdiri dari bentuk *mufrad* dan *jama'*. Dalam bentuk *mufrad* عَفَا dapat ditemukan dalam Al-Qur'an sebanyak 7 kali dalam 5 surat. Masing-masing terdapat dalam surat al-Baqarah/2: 87, Ali-Imran/3: 152 dan 155, al-Maidah/5: 95 dan 101, at-Taubat/9:43, Asy-Syura/26: 40.⁶⁶ Dan dalam bentuk plural (عَفَوْا) hanya dapat ditemukan dalam surat al-Araf/7: 95. Sedangkan kata *al-afw* dalam bentuk *fi'il mudhâ'ri'* dengan kata ganti (*dhamir*) *antum* diulang sebanyak 3 kali, masing-masing terdapat dalam surat al-Baqarah/2: 237, an-Nisa/4: 149 dan at-Taghabun/64:14. Dalam untaian ayat-ayat tersebut kata *ta'fu* mengandung arti memaafkan. Sementara *dhamir nahnu* tercantum dalam surat at-Taubat/9: 66 yang memiliki arti makna memaafkan. Makna yang sama bisa dipahami dari pengulangan *dhamir huwa* yang terdapat dalam surat asy-Syura/42: 34, surat al-Baqarah/2: 237 dan an-Nisa'/4: 99. Dan penggunaan *dhamir hum* diulang Al-Qur'an dalam 3 tempat dalam bentuk *muzakkar* yaitu; al-Maidah/5: 15 dan surat asy-Syura/42: 25 dan 30, dan satu tempat dalam *damir hunna* (*muannas*) yang tercantum dalam surat al-Baqarah/2: 23.

3. Toleransi

⁶³ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 25.

⁶⁴ J. Dwi Narwoko dan Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks Pengantar & Terapan* (Jakarta: Kencana, 2007), 98.

⁶⁵ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'a*, Vol. 2, 207.

⁶⁶ Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. V, 513.

Para ilmuwan muslim sepakat dalam menempatkan terma toleransi dengan kata *tasâmuḥ*. Ibnu Faris mengatakan bahwa asal kata *tasâmuḥ* adalah *samaha* yang berarti kemudahan.⁶⁷ Sedangkan Ibn Manzur dalam *Lisan al-Arab* menjelaskan bahwa kata *tasâmuḥ* bersumber dari kata *simâḥ* dan *samâhatun* yang memiliki arti bermurah hati.⁶⁸ Senada dengan Ibn Manzur, Fairuz Abadi juga memberikan arti kata tersebut dengan bermurah hati atau karunia yang mulia.⁶⁹

Dalam tulisan ini, peneliti hanya mengemukakan surah al-Baqarah/2 : 109, karena ayat tersebut dinilai oleh peneliti cukup mewakili ayat-ayat lainnya. Kata *as-shafḥ* (الصفح) dan *'afw* (عفا) disebutkan dalam surah al-Baqarah/2: 109 disebutkan:

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا ۚ مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ ۚ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا ۚ حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۚ

Sebahagian besar Ahli Kitab menginginkan agar mereka dapat mengembalikan kamu kepada kekafiran setelah kamu beriman, karena dengki yang (timbul) dari diri mereka sendiri, setelah nyata bagi mereka kebenaran. Maka maafkanlah dan biarkanlah mereka, sampai Allah mendatangkan perintah-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. (QS. Baqarah/2: 109).

Al-Maraghi mengatakan bahwa kata *al-'afw* memiliki makna meninggalkan hukuman terhadap suatu kesalahan dan *as-shafḥ* memiliki arti mengalihkan perbuatan salah yang dilakukan orang lain dengan pengampunan.⁷⁰ Senada dengan pendapat di atas, Thantawi berkomentar bahwa kata *al-'afw* memiliki arti tidak memberikan ganjaran terhadap perbuatan salah yang dilakukan orang lain. Sedangkan kata *as-shafḥ* diartikan dengan pemberian ampunan dan tidak memberi sanksi.⁷¹ Di sisi lain, kata *al-'afw* dapat dimaknai dengan moderasi, yakni memberi kesempatan kepada orang lain untuk memahami perilaku yang dikerjakan dengan cara mengabaikan kesalahan tersebut dan memberikan maaf. Dengan sikap demikian, maka amarah yang tersimpan dalam hati akan hilang tanpa meninggalkan bekas.⁷²

Perbedaan pandangan di kalangan para mufasir dalam menggali pesan ayat di atas dapat dikompromikan dengan melihat sebab turunnya ayat tersebut. As-Suyuti dalam kitab *Asbâb al-Nuzul* menerangkan bahwa ayat ini turun dikarenakan dua orang Yahudi bernama Husy bin Akhthab dan Abu Yasir bin Akhthab yang memiliki sifat hasad terhadap kaum Muslimin yang diberikan kemuliaan oleh

⁶⁷ Abi Husain Ahmad Faris bin Zakariya, *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*, 99.

⁶⁸ Muhammad Makrim Ibn Manzhur, *Lisân al-'Arab al-Muhîṭ: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, 438.

⁶⁹ Fairuz Abadi, *al-Qâmûs al-Muhîṭh*, 799.

⁷⁰ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maraghi*, 211.

⁷¹ Thanthawi al-Jauhari, *Al-Jawâhir Fi Al-Qurân al-Karîm*, 187.

⁷² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, 279.

Allah dengan kerasulan Nabi Muhammad. Sehingga keduanya berusaha keras untuk mengganggu dan mengembalikan keyakinan kaum Muslimin kepada ajaran Yahudi. Kemudian ayat ini diturunkan sebagai jawaban bagi kaum Muslimin dalam menyikapi perilaku jahat tersebut.⁷³ Dalam perspektif regulasi emosi toleransi merupakan media bagi individu untuk menciptakan kedamaian dalam diri sendiri dan dalam kehidupan masyarakat.

4. Muhasabah

Muhasabah merupakan istilah yang memberikan gambaran aktifitas individu dalam melakukan penilaian dan evaluasi terhadap semua perbuatan yang telah dilakukan dengan tujuan untuk melakukan perbaikan ke arah yang lebih positif di masa mendatang. Kesadaran individu dalam melakukan muhasabah didasari atas keyakinan bahwa tidak ada perbuatan manusia yang terlepas dari kesalahan dalam menjalani hubungan *vertikal* (hubungan dengan Tuhan) dan *horizontal* (hubungan sesama manusia). Dengan muhasabah akan muncul kesadaran dalam diri seseorang bahwa dirinya banyak memiliki kelemahan dan kekurangan, sehingga ia akan terus berusaha menjalin komunikasi yang baik terhadap Allah ataupun sesama manusia agar tercipta ketenangan dalam dirinya. Introspeksi (muhasabah) diri merupakan hal esensial untuk menuju ketakwaan. Hamka menilai bahwa takwa adalah usaha menjalin hubungan baik dengan Allah agar terpelihara dari perbuatan yang dapat mengundang amarah-Nya. Lebih lanjut, ia menandakan takwa tidak dapat dipahami sebatas takut kepada Allah, sebab takwa mengandung rasa rendah diri, sabar dan cinta.⁷⁴

Ayat tersebut ditutup Allah dengan ungkapan *khabirun bima ta'malun*. Al-Maraghi mengatakan bahwa ungkapan kalimat di akhir ayat tersebut memiliki makna perintah kepada orang beriman untuk bersikap hati-hati dalam melakukan segala bentuk perbuatan, karena Allah mengetahui seluruh perbuatan manusia dari hal terkecil sampai kepada hal terbesar, dan semua itu akan diminta pertanggungjawaban kelak di akhirat.⁷⁵

Dari beragam penafsiran tentang muhasabah yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa makna muhasabah dalam Al-Qur'an yaitu sebuah proses *tazkiyah an-nafs* yang dilakukan dengan cara mengevaluasi diri agar selamat dari perbuatan-perbuatan negatif serta dapat meningkatkan nilai-nilai ketakwaan secara konsisten. Dari pemaparan muhasabah di atas, maka dapat dikatakan bahwa muhasabah merupakan bagian dari regulasi emosi untuk menciptakan kedamaian dan ketenteraman pada diri seseorang.

⁷³ Al-Suyuthi, *Lubâb An-Nuqûl min Asbâb Al-Nuzûl* (Bairut: Dâr Ihya Al-Ulum, 1990), 196.

⁷⁴ HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, 96.

⁷⁵ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsîr al-Maragh*, 267.

Implikasi Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an Terhadap Perubahan Sikap dan Perilaku Komunitas Punk Tasawuf *Underground*

a. Eksistensi Komunitas Punk Tasawuf *Underground*

Manusia sebagai makhluk yang memiliki akal dan budi selalu berusaha untuk menemukan jati dirinya. Dalam usaha untuk menemukan jati diri sebenarnya, seseorang akan berusaha untuk memahami dan memaknai setiap pengalaman yang dialami sehingga terbentuk sebuah karakter dalam dirinya. Persamaan karakter antara satu individu dengan individu lainnya bermuara pada satu tujuan dan kepentingan yang sama, sehingga terbentuk sebuah komunitas.⁷⁶ Salah satu bentuk komunitas tersebut adalah komunitas punk tasawuf *underground*. Anak punk jalanan (*street punk*) yang mendapat pembinaan dengan pendekatan ilmu tasawuf menamakan diri dengan komunitas punk tasawuf *underground*. Anggota komunitas punk *tasawuf underground* berasal dari latar belakang yang beragam, diantaranya disebabkan karena *broken home*, pemabuk, pencuri, atau bahkan ada yang berasal dari anak panti asuhan yang sengaja melarikan diri dan memilih kehidupan bebas di jalan.

Latar belakang anggota komunitas punk tasawuf *underground* yang dikemukakan di atas, berdasarkan dari informasi yang didapatkan peneliti dari pendiri komunitas tasawuf *underground* ustadz Halim Ambiya. Ia mengatakan bahwa: "Sebenarnya penyebab utama mereka menjadi anak punk karena *broken home*. Setiap hari mereka melihat pertengkaran yang terjadi oleh kedua orang tuanya, dari situlah mereka merasa orang tuanya tidak memberikan kehangatan, kenyamanan dan keharmonisan. Maka dari itu mereka memilih kabur dari rumah dan menjadi anak punk yang bebas hidup di jalanan".⁷⁷ Disamping itu, ustadz Halim Ambiya mengatakan bahwa penamaan tersebut mempunyai misi untuk mengajak anak punk dan anak jalanan lainnya mencari jalan pulang kepada Allah dan mengetahui kewajibannya sebagai hamba. Misi yang dibawa oleh beliau adalah menemukan peta jalan pulang. Sedangkan metode untuk mengenalkan jalan pulang kembali kepada keluarga adalah pemberdayaan ekonomi dengan memberikan latihan keterampilan seperti mencukur, laundry, sablon dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar anak punk mempunyai keterampilan (*skill*) untuk bertahan hidup dan dapat beralih dari kehidupan jalanan menuju kehidupan normal.

Terbentuknya komunitas tasawuf *underground* berawal dari misi dakwah yang dilakukan ustadz Halim Ambiya di media sosial *facebook*. Dalam menjalankan dakwahnya, beliau selalu menyampaikan kata-kata hikmah yang bersumber dari para tokoh sufi. Dakwah melalui media sosial ini dimulai sejak tahun 2012 dan diikuti oleh ratusan orang. Kemudian muncul pemikiran dan keinginan beliau

⁷⁶ Paul B. Horton, *Sosiologi*, diterjemahkan oleh Amiruddin dari judul *Sociology* (Jakarta: Erlangga, 1990), 42.

⁷⁷ Pengakuan dari salah seorang dari komunitas punk tasawuf *underground* pada saat observasi tanggal 18 Juni 2020.

untuk menjalankan dakwahnya di lapangan yang dapat bersentuhan langsung dengan masyarakat.⁷⁸

Obyek yang dijadikan sasaran dakwah oleh ustadz Halim Ambiya adalah anak punk yang berada di wilayah Jabodetabek, kemudian beliau menjadikan kolong *flay over* casablanca sebagai titik pertemuan, tepatnya dekat stasiun Tebet. Ustadz Halim Ambiya menilai bahwa ajaran agama akan mengambang dan kurang meresap jika hanya dipelajari lewat media sosial saja. Sudah sepatutnya ajaran agama dapat ditanamkan, dirasakan dan dijangkau oleh semua lapisan masyarakat agar dapat “membumi”. Dasar pemikiran tersebut tercermin dari ungkapan beliau: *“Baru tiga tahun terakhir ini --ungkapan pada tahun 2016--terbersit dalam pikiran saya, banyak ajaran agama yang tidak terjangkau oleh kalangan tertentu, sehingga ajaran agama terkesan terlalu tinggi dan mengawang-awang, makanya harus membumi”*.⁷⁹

Paradigma pemikiran tersebut menjadikan ia termotivasi untuk turun ke jalan dengan tujuan merangkul anak punk di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Alasan merangkul anak punk dan anak jalanan untuk dijadikan sebagai obyek dan sasaran dakwah dikarenakan ia melihat mereka sebagai kelompok kecil masyarakat yang termarginalkan yang tidak disentuh para juru dakwah pada umumnya.⁸⁰ Halim Ambiya mengatakan bahwa merangkul dan mendekati komunitas punk untuk kembali kepada kehidupan beragama bukanlah persoalan mudah, berbagai kendala dan rintangan harus dialami dan dihadapi.⁸¹ Namun dengan usaha maksimal yang dilakukan, ketulusan hati dan datang sebagai sahabat, pada akhirnya anak punk tersebut dapat dirangkul dan diajak untuk kembali mengenal ajaran agama memperoleh keberhasilan. Lebih lanjut ia berkomentar; *“Pada dasarnya, mereka komunitas anak punk sangat mendambakan oase yang seharusnya menjadi tugas masjid, gereja, da’i untuk merangkul mereka, tetapi justru mereka dianaktirikan”*.⁸²

Ungkapan filosofis yang dikemukakan Halim Ambiya di atas, mengindikasikan bahwa pada dasarnya kondisi psikologis anak punk berada dalam kebimbangan untuk mencari jalan menuju Tuhan. Mereka “haus” akan ajaran agama, sementara dirinya bertanya kepada siapa mereka harus belajar.

⁷⁸ Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

⁷⁹ Informasi yang didapatkan dari ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

⁸⁰ Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

⁸¹ Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground*, tanggal 18 Juni 2021.

⁸² Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2021.

Karena pada kenyataannya, mayoritas masyarakat sekitar melabelkan mereka dengan stigma-stigma negatif.⁸³

Pada saat ini terdapat sekitar 120 anak punk dan anak jalanan yang menimba ilmu di pesantren ini. Mereka belajar baca tulis, membaca Al-Qur'an, shalat, belajar memahami kata-kata mutiara dan hikmah yang penuh makna dalam kehidupan, seperti *mahfuzat* dan nasehat-nasehat para sufi.⁸⁴ Selain pendidikan agama Islam, mereka juga diberikan kesempatan untuk mandiri secara finansial dengan pemberdayaan ekonomi seperti percetakan, laundry dan pelatihan-pelatihan. Di samping itu mereka telah mempunyai kemampuan yang baik dalam memahami makna kehidupan. Mereka juga sudah mampu beradaptasi dengan lingkungannya, memposisikan dirinya sebagai bagian dari anggota masyarakat yang berguna ataupun sebagai hamba Allah bahkan terdapat di antara mereka secara aktif mengikuti tarekat *Naqsabandiyah*.

B. Perubahan Sikap Dan Perilaku Komunitas Punk Tasawuf *Underground*

Abu Ahmadi menyatakan bahwa sikap merupakan tingkat kecenderungan yang bersifat positif atau negatif terhadap sesuatu yang berhubungan dengan objek psikologi.⁸⁵ Seseorang dikatakan memiliki sikap positif terhadap suatu objek psikologi apabila ia suka atau memiliki sikap menerima (*favorable*). Namun bila individu menolak suatu objek, dikatakan memiliki sikap yang negatif terhadap objek (*unfavorable*) terhadap objek tersebut.⁸⁶ Dalam konteks regulasi emosi berbasis Al-Qur'an yang diimplementasikan pada sikap dan perilaku komunitas punk tasawuf *underground*, tampaknya dapat disikapi mereka dengan positif (*favorable*). Hal ini tercermin dari perubahan sikap dan perilaku mereka dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well being*), penerimaan diri (*self acceptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*). Untuk lebih jelasnya akan diuraikan di bawah ini:

1. Aspek Kepribadian (*Personalty*)

Kegelisahan para ilmuan dalam melihat fenomena kejiwaan manusia melahirkan beragam mazhab kepribadian. Para ahli mencoba untuk memberikan argumentasi tentang fenomena kejiwaan tersebut berdasarkan paradigma dan analisa berbeda sehingga memunculkan beragam aliran. Hal ini menggambarkan keterbatasan pengetahuan para teoritikus dalam merumuskan struktur internal manusia dalam mekonstruksi kepribadian manusia secara utuh, terutama hal-hal yang bersifat metafisik. Kondisi tersebut terlihat dalam tiga aliran mainstream psikologi modern; aliran *psikoanalisa* (Freud), aliran *behaviorisme* (Skinner), dan aliran *psikologi humanistik* (Maslow).

⁸³ Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 20121.

⁸⁴ Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Juni 20121.

⁸⁵ Objek psikologi ini meliputi: simbol, kata-kata, slogan, orang, lembaga, ide dan sebagainya. Lihat Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 50.

⁸⁶ Abu Ahmadi, *Psikologi Sosial*, 150.

Dari ketiga aliran yang menggambarkan struktur kepribadian manusia di atas, dapat dijabarkan dengan konsep kepribadian yang dirumuskan oleh psikolog guna melihat perbedaan kepribadian antara satu individu dengan individu lainnya. Allport merumuskan kepribadian sebagai organisasi dalam diri manusia yang berfungsi sebagai sistem *psikofisis* dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan dengan cara yang khas.⁸⁷ Lebih luas lagi Krech dan Richard menjelaskan bahwa kepribadian merupakan kesatuan karakteristik seseorang yang berperan dalam menentukan dan memodifikasi cara untuk penyesuaian diri terhadap lingkungan yang dinamis.⁸⁸ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kepribadian merupakan pola tingkah laku yang khas bagi individu yang tercipta dari aspek fisik dan psikis dalam interaksi sosial guna mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Dalam perspektif psikologi Islam, kepribadian seseorang merupakan integrasi antara jasad, naluri dan akal yang menghasilkan suatu perbuatan.⁸⁹ Pernyataan tersebut senada dengan pendapat Najati yang mengatakan bahwa kepribadian merupakan keterpaduan antara fisik dan psikis seseorang yang bersifat dinamis dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menjadi ciri utama bagi orang tersebut.⁹⁰ Sedangkan Mujib berpendapat bahwa kepribadian merupakan organisasi sistemik antara kalbu, akal dan hawa nafsu, yang berimplikasi pada perbuatan seseorang.⁹¹

Hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, ditemukan dua aspek perubahan sikap yaitu, aspek kognitif dan kognitif. Pada aspek kognitif terdapat perubahan perspektif terhadap prospek masa depan mereka, sebelum mereka mengenal tasawuf *underground*, mereka menilai bahwa mengamen, mabuk, dan sek bebas sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan diri, tanpa berpikir tentang masa depan dirinya. Namun sekarang mereka rajin mengikuti pendidikan agama di pesantren tasawuf *underground* di Ciputat waktu mereka lebih banyak digunakan untuk mengikuti kegiatan di pesantren, termasuk kegiatan ekonomi dan wirausaha yang dimiliki pesantren tersebut. Hal menarik yang menjadi temuan peneliti adalah terbentuknya rasa simpati yang tinggi dalam membantu orang lain dari hasil kerja mereka.

Sedangkan pada aspek kognitif peneliti melihat bahwa punk tasawuf *underground* mengalami perubahan yang lebih baik. Mereka menjadi pribadi yang bertanggungjawab, rajin bekerja, rajin beribadah, dan sopan terhadap orang lain, sehingga mereka mendapat tempat dalam kehidupan sosial. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa strategi *displacement* yang diimplementasikan dalam diri

⁸⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali, 2005), 76.

⁸⁸ Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Gunung Mulia, 1998), 97.

⁸⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Bingkisan Kasih Untuk si Buah Hati*, diterjemahkan oleh Abu Umar dari judul *Tuhfatul Maudûd bi Ahkâm al-Maulûd* (Solo: Pustaka Arafah, 2006), 147.

⁹⁰ Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, diterjemahkan oleh Ahmad Rofi' dari judul *Al-Qur'an wa Ilm an-Nafs* (Bandung, Pustaka, 2000), 84.

⁹¹ Abdul Mujib. *Kepribadian Dalam Psikologi Islam* (Jakarta: Grafindo Persada, 2017), 69.

komunitas punk tasawuf *underground* dapat dikatakan mampu merubah kepribadian dirinya menjadi lebih baik.

2. Aspek Kesejahteraan Diri (*Well-Being*)

Sebagaimana manusia pada umumnya, komunitas punk tasawuf *underground* memiliki penilaian terhadap deskripsi dirinya sendiri tentang perasaan ataupun persepsi atas pengalaman yang ditemui dalam kehidupan. Penilaian terhadap diri sendiri dalam psikologi dikenal dengan istilah konsep diri. Hurlock mengatakan bahwa konsep diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan fisik, psikologis, sosial dan prestasi. Sementara Calhoun dan Acocella menuturkan bahwa dalam konsep diri terdapat tiga aspek yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian atau evaluasi. Aspek pengetahuan tentang diri sendiri yang dimiliki oleh mayoritas anggota komunitas punk tasawuf *underground* adalah persoalan ekonomi, mereka merasa tidak dapat memenuhi kebutuhan dan keinginannya, sehingga mereka terpaksa turun ke jalan untuk mengamen agar dapat memenuhi kebutuhan dan mendapatkan hal yang diinginkan.

Dari aspek harapan, mereka mempunyai satu harapan yakni harapan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik, hidup secara normal dalam pergaulan masyarakat, dan tidak berada dalam kehidupan di jalanan. Sedangkan dari aspek penilaian terhadap diri sendiri, komunitas punk tasawuf *underground* menilai bahwa mereka sulit dan tidak mungkin mewujudkan impian yang mereka harapkan, hidup dengan nyaman serta dapat berinteraksi dengan masyarakat secara normal. Kondisi seperti ini menjadikan mereka merasa kecewa akan keadaannya. Artinya, komunitas punk tasawuf *underground* memiliki konsep diri negatif. Hal tersebut tercermin dari cerita salah seorang anak punk tasawuf *underground*.⁹²

Potret konsep diri komunitas punk tasawuf *underground* di atas, menuntut mereka untuk mampu merespons perubahan yang terjadi di sekelilingnya, dan dalam waktu bersamaan mereka juga harus memenuhi kebutuhan⁹³ hidupnya, baik kebutuhan kehidupan pribadi ataupun kebutuhan hidup kolektif (sosial). Dalam konseling psikologi, kemampuan tersebut dapat terealisasi dengan melakukan penyesuaian diri (*adjustment*). Penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan cara kerja

⁹² Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

⁹³ Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan primer manusia sandang, pangan, papan, cinta, dan diterima dalam kehidupan sosial dan lain sebagainya. Kebutuhan ini terkait dengan keinginan untuk mendapatkan kemandirian, prestasi dan harga diri. Bila kebutuhan dimaksud terkendala akan muncul gejala kecemasan, agerevitas, mider yang berakibat pada tindakan-tindakan yang melanggar norma-norma agama dan sosial. Lihat Mohamad Ali dan Mohamad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 153.

kognisi dalam penguasaan diri untuk menciptakan keseimbangan antara pemenuhan tuntutan dalam memenuhi kebutuhan dengan tuntutan lingkungan.⁹⁴

Dalam konteks ini, pesantren punk tasawuf *underground* memberikan konseling, pembinaan rohani dan pemberdayaan ekonomi dengan memberikan keterampilan wirausaha dengan harapan agar mereka dapat melihat potensi yang ada pada dirinya serta dapat membangkitkan kepercayaan diri sehingga mereka mampu mendapatkan kebermaknaan hidup.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap kesejahteraan diri (*well-being*) punk tasawuf *underground*, terlihat perubahan cara pandang mereka terhadap kondisi kehidupan yang dialami dengan positif. Hal tersebut tercermin dari wawancara peneliti dengan komunitas punk tasawuf *underground*, mereka mengatakan bahwa sebelum belajar agama di komunitas tasawuf *underground*, mereka merasakan hidup tidak nyaman, penuh dengan tekanan psikologis, dan sinis dalam memandang kehidupan orang yang dinilai memiliki kehidupan yang jauh lebih baik dari dirinya, namun sekarang mereka mengatakan sudah dapat merasakan kehidupan normal dan merasa sudah nyaman.⁹⁵ Bahkan ada diantara mereka berprinsip dan berjanji dalam dirinya sendiri untuk tidak akan kembali tinggal di jalanan.⁹⁶

Konsekuensi logis dari apa yang dilakukan dan dirasakan oleh komunitas punk tasawuf *underground* seperti yang digambarkan di atas, dapat dikatakan bahwa mereka sudah mulai memiliki kemampuan dalam melihat, mengevaluasi, dan menilai tentang kemampuan potensi diri mereka yang akan melahirkan kepercayaan diri dan harga diri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Papalia yang mengatakan bahwa harga diri adalah "*evaluative part of self concept, the judgment children make about their overall self worth*".⁹⁷ Sementara Branden menilai harga diri sebagai bentuk penilaian terhadap diri sendiri sejauh mana dirinya memiliki kemampuan.⁹⁸ Menurut hemat peneliti, komunitas punk tasawuf *underground* sudah mulai mempunyai harga diri yang positif, karena mereka optimis dan percaya diri bahwa suatu saat akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Hal tersebut tercermin dari ucapan salah seorang dari mereka yang mengatakan "saya sih yakin, nanti bisa hidup normal kaya orang-orang".⁹⁹

Ungkapan yang dilontarkan salah seorang komunitas punk tasawuf *underground* di atas, memperlihatkan bahwa dalam diri mereka mulai tertanam sifat optimisme. Sifat ini menjadi kata kunci untuk mendapatkan kesejahteraan diri (*well*

⁹⁴ Agustina Ekasari dan Nova Dhelia Susanti, "Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi," *Jurnal Soul* 02, no. 02 (2009): 5.

⁹⁵ Hasil Wawancara dengan komunitas punk tasawuf *underground* tanggal 18 Juni 2020.

⁹⁶ Hasil wawancara dengan salah seorang anggota komunitas punk *tasawuf underground*, tanggal 18 Juni 2020.

⁹⁷ Papalia, *Human Development* (New York: Graw Hill Companies, 2001), 208.

⁹⁸ Branden, Nathaniel, *The Six Pillars Of Self Esteem* (New York: Bantam Book, 1994), 137.

⁹⁹ Hasil wawancara dengan komunitas punk tasawuf *undergroun* pada tanggal 18 Juni 2020.

being) karena ia sebagai motor penggerak kehidupan. Artinya, sifat optimisme akan mampu menciptakan ketenangan dalam diri individu saat menghadapi sebuah persoalan. Sifat optimisme akan mengarahkan individu untuk mencari solusi terbaik bagi dirinya dengan cara berpikir positif atas peristiwa dan pengalaman yang dialami.

3. Aspek Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Bagi individu yang memiliki tingkat kematangan atau kedewasaan emosi yang rendah, cenderung akan mengalami depresi dan stres. Stres adalah kondisi psikologis seseorang yang mencerminkan terjadinya tekanan dalam dirinya akibat tuntutan dari dalam diri sendiri atau lingkungan. Feldman berpendapat bahwa stres merupakan sebuah proses penilaian terhadap peristiwa yang dipersepsikan sebagai ancaman dan bahaya bagi individu dan ia merespons pengalaman tersebut dengan tindakan emosional.¹⁰⁰ Setiap individu mempunyai strategi berbeda dalam menanggulangi dan menghadapi stres yang dialami. Dalam psikologi dan konseling, strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stres disebut *coping*.¹⁰¹

Coping religius yang dilakukan komunitas punk tasawuf *underground* adalah dengan belajar bertawakal, ikhlas menerima kondisi yang dialami dan berusaha untuk mempunyai sifat *qana'ah*. Ibn Qayyim menjelaskan bahwa ikhlas dan bertawakal dengan berharap memperoleh kebaikan merupakan metode yang tepat untuk menanggulangi berbagai persoalan hidup untuk menuju penyerahan diri kepada Allah.¹⁰² Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan peneliti terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, terlihat bahwa mereka mulai mempunyai penerimaan diri dengan baik (*self acceptance*), mereka mulai menyadari kelebihan dan kekurangan yang terdapat dalam dirinya secara obyektif sehingga mereka merasa mendapatkan kenyamanan emosi (*emotional security*) baik dalam kehidupan pribadi ataupun kehidupan dalam masyarakat. Di samping itu, mereka juga sudah memiliki motivasi dan keinginan untuk terus mengembangkan kepribadiannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara psikologis, komunitas punk tasawuf *underground* dapat dinilai telah mengalami perubahan kematangan emosional dan kesehatan mental yang lebih baik dari sebelumnya, meskipun masih dalam tingkatan yang belum optimal.

4. Aspek Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Anggota komunitas punk tasawuf *underground* merupakan usia remaja yang sedang dalam pencarian jati diri, periode ini merupakan masa peralihan dari usia

¹⁰⁰ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa* (Jakarta: UI Press, 2005), 9.

¹⁰¹ Terdapat dua macam coping stres pertama, *problem-solving focused coping* yakni tindakan langsung dalam mengatasi masalah yang dinilai individu dapat menyelesaikan masalah tersebut. Kedua, *emotion-focused coping* yakni usaha meredakan emosi negatif yang dialami pada saat menghadapi tekanan atau permasalahan.

¹⁰² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Bingkisan Kasih Untuk si Buah Hati*, diterjemahkan oleh Abu Umar dari judul *Tuhfatul Maudûd bi Ahkâm al-Maulûd*, Solo: Pustaka Arafah, 2006, hal. 147.

anak-anak menuju ke arah dewasa. Dalam periode ini mereka mulai menghadapi dan merasakan persoalan yang boleh jadi belum didapati pada masa kanak-kanak. Perubahan fisiologis, psikis, dan perilaku akan dilalui pada masa ini sebelum mereka memasuki masa dewasa.

Pada usia periode ini, remaja sering kali merasakan kegelisahan, kebimbangan, kecemasan, dan frustrasi yang tidak mampu ditanggulangi oleh dirinya sendiri.¹⁰³ Kondisi seperti ini dapat memicu seseorang untuk berperilaku *agresi*, yakni perilaku yang tidak sesuai dengan tingkat usia, seperti sifat kekanak-kanakan. Akibatnya, individu tersebut tidak mampu bersikap mandiri, bahkan tidak mampu mengambil keputusan terbaik untuk dirinya sendiri.¹⁰⁴ Boeree menjelaskan bahwa perilaku *regresi* merupakan perilaku yang muncul pada saat individu mengalami tekanan psikologis atau berhadapan dengan masalah yang menakutkan. Individu akan kembali pada pola reaksi primitif.¹⁰⁵

Pada dasarnya, kondisi psikologis komunitas punk tasawuf *underground* sama halnya dengan psikologis remaja pada umumnya. Mereka belum memiliki kematangan emosional, sementara pada saat bersamaan mereka harus bergelut dengan dunia jalanan yang penuh tekanan psikologis dan cenderung akan berpengaruh negatif bagi perkembangan mentalnya. Di sisi lain, aktivitas yang mereka geluti setiap hari di jalanan, lambat laun dapat membentuk perilaku destruktif sehingga dapat memunculkan kerawanan terhadap pelanggaran norma-norma dan nilai-nilai sosial, seperti mabuk dan sex bebas. Artinya, selama ini mereka telah mengalami gangguan fungsi sosial anak yang membutuhkan resosialisasi. Resosialisasi adalah pembinaan anak agar berperilaku positif dan hidup kembali bermasyarakat.¹⁰⁶

Konsep peta jalan pulang yang dimotori oleh Halim Ambiya dapat disebut dengan *regresi*, yakni kembali kepada nilai-nilai fitrah manusia. Dalam Al-Qur'an salah satu bentuk *regresi* adalah taubat, karena taubat secara bahasa berarti kembali.¹⁰⁷ Halim Ambiya mengatakan bahwa "saya merangkul mereka untuk kembali menemukan peta jalan pulang untuk kembali kepada Allah dan keluarganya, saya menghindari kata taubat, karena taubat itu sendiri artinya kembali atau pulang".¹⁰⁸

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti terhadap komunitas punk tasawuf *underground*, tampaknya mereka memiliki kemampuan yang relatif

¹⁰³ Kayyis Fithri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Hidup* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019), 125.

¹⁰⁴ Kartini kartono, *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000), 58.

¹⁰⁵ Tingkahl laku primitif merupakan perilaku kekanak-kanakan guna menarik perhatian orang lain. Lihat George Boeree, *Personality Theories* (Yogyakarta: Prismsophie, 2006), 53.

¹⁰⁶ Soedjono Dirdjosisworo, *Sejarah Dan Azas-Azas Penology* (Pemasyarakatan) (Bandung: Amrico, 1984), 199.

¹⁰⁷ Muhammad Makrim Ibn Manzbur, *Lisân al-'Arab al-Muhîr: Mu'jam Lughawî 'Ilmî*, 90.

¹⁰⁸ Hasil wawancara dengan ustadz Halim Ambiya pengasuh komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 10 Juni 2020.

baik dalam memahami dan menilai apa yang dirasakan pada masa lalu untuk mengambil keputusan yang tepat pada masa mendatang. Kondisi tersebut tercermin dari ungkapan yang dikemukakan oleh salah satu anggota komunitas ini. Ia mengatakan bahwa, "...sekarang alhamdulillah, saya udah nyaman, ikut belajar agama, juga wirausaha, jadi udah percaya diri, orang-orang sini juga udah gak nganggap kita preman, malah bulan puasa kemarin, banyak yang ikut shalat tarawih berjamaah di pondok, padahal imamnya anak punk, he..he..he...".¹⁰⁹ Artinya, mereka sudah mulai menemukan konsep diri positif, mampu berpikir realistis, percaya diri serta memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang lebih baik.

Kesadaran diri (*self awareness*) yang dimiliki oleh komunitas punk tasawuf *underground* tidak terlepas dari dukungan emosional dari lingkungan sosial (*ego support*). Brill berpendapat bahwa dukungan emosional dapat memberikan pengaruh positif terhadap diri seseorang, sebab ia merasa diakui eksistensinya oleh lingkungan sosial. Di samping itu, ia juga merasa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya guna mencapai kehidupan yang lebih baik pada masa mendatang.¹¹⁰ Artinya bahwa dengan kesadaran diri (*self awareness*) dan *ego support* yang diperoleh komunitas punk tasawuf *underground* dapat menjadi psikotripsi bagi mereka untuk mendapatkan kesehatan mental dirinya.

Berdasarkan uraian di atas dan teori kepribadian sehat yang dikemukakan Allport dapat disimpulkan bahwa mekanisme *regresi* yang diimplementasikan oleh komunitas punk tasawuf *underground* mempunyai kontribusi dalam membangun penerimaan diri (*self awareness*) positif dan kesehatan mental mereka.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik peneliti berdasarkan dari analisa pembahasan di atas adalah:

1. Regulasi emosi dalam perspektif psikologi merupakan bentuk pertahanan psikologis dalam mengatur kemampuan kerja kognitif dalam menciptakan keseimbangan emosional agar tidak berlebihan dalam mengekspresikannya guna menciptakan kenyamanan diri.
2. Regulasi emosi berbasis Al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan diri dengan menggali potensi hati (*qalb*) dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam bertindak dengan cara berdzikir, bertaubat, tawakal dan lain sebagainya, guna mendatangkan ketenangan diri.
3. Implementasi regulasi emosi berbasis Al-Qur'an pada komunitas punk tasawuf *underground* dapat dinilai memiliki kontribusi dalam perubahan sikap dan perilaku mereka dari aspek kepribadian (*personality*), kesejahteraan diri (*well-being*), penerimaan diri (*self acceptance*), dan kesadaran diri (*self awareness*).
4. Penghayatan terhadap konsep regulasi emosi berbasis Al-Qur'an yang diaktualisasikan komunitas punk tasawuf *underground* dinilai dapat

¹⁰⁹ Hasil wawancara dengan komunitas punk tasawuf *underground* pada tanggal 18 Juni 2020.

¹¹⁰ Brill, *Emotional Honesty and Self- Acceptance*, USA: Ibris Corporation, 2000, hal. 211.

mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku komunitas tasawuf *underground* menjadi lebih baik dari sebelumnya.

5. Konsep *inabah* (dzikir) yang direalisasikan oleh komunitas punk tasawuf *underground* dinilai dapat menanamkan nilai-nilai *psikosufistik* dalam diri mereka yang berpotensi dapat mengatasi tekanan emosi dan tindakan emosional yang berlebihan sehingga dapat mendatangkan ketenangan diri dalam diri mereka.
6. Nilai-nilai *psikosufistik* merupakan bagian dari model regulasi emosi Al-Qur'an yang dinilai dapat menjadi tawaran sebagai psikotrapi untuk menekan pertumbuhan komunitas punk dan menanggulangi potensi terjadinya penyimpangan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Fairuz. *al-Qâmûs al-Muhîth*, Kairo: Dar al-Hadits, 2008.
- Abdullah, Fathi. *Membangun Positive Thinking Secara Islam*, Jakarta: Gema Insani Prees, 2004.
- al-Burusawy, Isma'il. *Rûh al Bayân Fî Tafsîr Al-Qurân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1137 H.
- Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, *Anak Jalanan Di Indonesia: Permasalahan Dan Penanganannya*, Jakarta: Badan Kesejahteraan Sosial Nasional, 2000.
- Baidan, Nashruddin. *Metode Penafsiran al-Quran Kajian Kritis terhadap Ayat-ayat yang Beredaksi Mirip*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Bandura, Albert. *Self Efficacy: The Exercise of Control*, New York: Freeman & Company, 1999.
- Berkman, *ABC Anarkisme*, diterjemahkan oleh Tim Amsyong, Jakarta: Daun Malam, 2017.
- Boeree, George. *Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi Emosi dan Prilaku*, Yogyakarta: Ar Ruzz, 2008.
- Burn, *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Prilaku*, Jakarta: Arcan, 1993.
- Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Refika Aditama, 2013.
- al-Daghamain, Ziyad Khalil Muhammad. *Manhajiyah al-Bahts fî at-Tafsîr al-Maudû'i li Al-Qur'an al-Karîm*, Amman: Dar al-Bashir, 1955.
- Darajat, Zakiah. *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Massagung, 1990.
- Departemen Pendidikan Nasional,, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2008.
- Departemen Sosial RI, *Petunjuk Pelaksanaan Pelayanan Sosial Anak Jalanan*, 2005.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosdakarya, 2009.
- Duncombe, Stephen. *Notes From Underground: Zines and The Politics Of Alternative Culture*, London: Verso, 2001.
- Dunn, K., *Global Punk: Resistance and Rebilion in Every Day Life*, London: Bloomsbury, 2016.
- Emmons, R.A. *The Psychology of Gratitude: An Introduction*, New York: Oxford University Press, 2004.
- al-Fairuz, Abu Thahir Ya'kub. *Tanwîr al-Miqbâs min Tafsîr Ibn Abbas*, Jeddah: Haramain, t.th.
- al-Farmawi, 'Abd al-Hayy. *al-Bidāyah fî al-Tafsîr al-Maudû'i*, Mesir: Maktabah al-Jumhuriyyah, t.th.
- Folkman, Susan dan Lazarus. *Stress Apraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Freud, Sigmund. *Memperkenalkan Psikoanalisa*, Jakarta: Gramedia, 1984.
- Frijda, N.H. *The Emotion*, Cambridge: Cambridge University Prees. 1986.
- al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihyâ Ulûm ad-Dîn*, Kairo: Dâr al-Ihya' al-Kutub, t.th.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*, New York: Bantam, 1992.
- Gross, J., *Emotion and Emotion Regulation*, New York: Guilford Press, 1999.

- Haber, A. & Runyon, R.P. *Psychology of adjustment*, Ilionis: The Dorsey Press Homewood, 1984.
- Hadziq, Abdullah. *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: RaSAIL, 2005.
- Hamka. *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015.
- . *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 2000.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa, 1995.
- Hawwa, Said. *al-Asas fi al-Tafsîr*, Cairo: Dâr al-Salâm, 1989.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Hurlock dan Elizabeth, *Developmental Psychology*, New York: McGraw- Hill Book Company, 1980.
- Ibn Arabi, Muhyi Din Ibn. *Tafsîr Ibn 'Arabi*, Bairut: Dâr Sadir, 2002.
- Ibn Faris, Abi Husain Ahmad. *Mu'jam Maqâyis al-Lughah*, Kairo: Dâr al-Hadîts, 2008.
- Ibn Katsir. *Tafsîr Al-Qur'anal-Azîm*, Bairut: Dar al-Kutub Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.
- al-Jauziyyah, Ibn Qayyim. *Fawâid al Fawâid*, Saudi Arabia: Dâr Ibn al Jauzi, Cetakan V, 1422 H.
- . *Miftâh Dâr as-Sa'âdah wa Mansyûr Wilâyatî Ahli al-Ilmi wa al-Irâdah*, Bairut: Dâru al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1981.
- al-Jaziri, Bakar Jabir. *Aisar al-Tafsîr li al-Kalâm al-'Alî al-Kabîr*, Madinah: Maktabah al-Hikam, 1990.
- al-Jurjani. *al-Ta'rifât*, Libanon: Dâr al-Kutub al-Ilmiyah Bairût, 1403 H/1983 M.
- Jazuli, Ahzami Samiun. *Hijrah dalam Pandangan Al-Qur'an*, Jakarta: Gema Insani, 2006.
- al-Khatib, Abd al-Karîm, *at-Tafsîr al-Qur'ân li al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1999.
- Kartono, Kartini. *Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja*, Jakarta : Rajawali Pers, 2008.
- Kevin, Dunn. *Global Punk: Resistance and Rebellion in Every Day Life*, London: Bloomsbury Academic, 2016.
- al-Allusi. *Rûh al- Ma'ânî fi Tafsîr al-Qur'ân al-'Azîm wa al-Sab'u al-Matsânî*, Bairut: Dâr al-Fikr, 1994.
- Lazarus, *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University, 1991.
- Lia, Papa. *Human Development*, New York: Mc Graw-Hill Education, 2008.
- al-Makki, Abu Thalib. *Qûl al-Qulûb*, Cairo: Dâr al-Halabi, t.th.
- Martono, John dan Arsita Pinandita Djumadi. *Punk: Fesyen-Subkultur-Identitas*, Yogyakarta: Halilintar, 2009.
- Mubarok, Achmad. *Psikologi Qur'ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- Munawwir, A.M. *Kamus Al-Munawwir, Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1984.
- al-Naisaburi. *Al-Wasîth fi Tafsîr Al-Qur'an Al-Majîd*, Bairut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1994.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Al-Quran*, Bandung: Pustaka Setia, 2005.

- Noer, Kautsar. *Tasawuf Perennial, Kearifan Kritis Kaum Sufi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2002.
- Osho, *Belajar Efektif Mengelola Emosi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, New York: The Guilford Press, 1997.
- Peale, Norman Vincent. *The Power of Positive Thinking*, Jakarta: Binarupa Aksara, 1996.
- Pervin, Lawrwnce A. Dan Daniel Cervone. *Psikologi Kepribadian*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Pinandita, Arsita. *Punk, Fesyen-Subkultur-Identitas*, Yogyakarta: Halilintar, 2009.
- al-Qurtubi, Abu Abdullah Muhammad bin Ahmad. *Al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Kairo: Dar al-Hadits, 2002.
- al-Qusyairi, *Latâ'if al-Isyarât*, Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/2000 M.
- al-Raghib, al-Ashfahani. *Mu'jam Mufradât Alfâz al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al- Fiqr, 1432 H.
- al-Razi. *Mafâtiḥ al-Ghaib*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 1994.
- Aditya. *Melawan Arus: Membedah Pikiran Subkultur Punk Islam di Indonesia*, Sidoarjo: Kanzun Book, 2016.
- Rida, Muhamamad Rasyid. *Tafsîr al-Manâr*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1999 M/1420 H.
- al-Sha'rawi, Muhammad Mutawalli. *Tafsîr al-Sha'rawi*, Cairo: Idarah al-Kutub wa al-Maktabah, 1991.
- ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'an al-Majîd an-Nûr*, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000.
- As-Sa'di. *Taisîr Karîm Ar-Rahmân fî Tafsîr al-Kalâm al-Mannân*, Bairut: Muassasah al-Risâlah, 2002.
- Seligman, Martin. *Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*, Bandung: Mizan, 2005.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir al-Mishbah, Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- . *Wawasan Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*, Jakarta: Gramedia, 1994.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Keluarga*, Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- . *Sosiologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Syukur, Amin. *Sufi Healing: Terapi dengan Metode Tasawuf*, Jakarta: Erlangga, 2012.
- at-Thabari. *Jâmi' al-Bayân fî Ta'wîl Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/1999 M.
- at-Thabataba'i. *al-Mîzân fî Tafsîr Al-Qur'an*, Teheran: Dar al-Kutub al-Islamiyyah, 1397 H.
- at-Tirmidzi, Muhammad 'Isa. *Sunan al-Tirmidzî*, Bairut: Dâr Ibn Hazm, 2002.
- Tim BIP, *Undang-Undang Perlindungan Anak*, Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2016.
- Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: Visi Gagas Komunika, 2008.
- Walgito, Bimo. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990.
- Waskito, *The Power of Optimism*, Jakarta: Pustaka Kautsar, 2013.
- Widya, G. *Punk Ideologi yang Disalahahami*, Jogjakarta: Garansi House of Book, 2010.
- al-Zarkasyi. *al-Burhân Fî ulûm al-Qur'ân*, Bairut: Dâr al-Fiqr, 2001.

Nur Arfiyah Febriani, Ahmad Kamaluddin.

al-Zarqani, Muhammad Abd al-Adhim. *Manâhil al- 'Irfân fî 'Ulûm Al-Qur'an*, Bairut: Dâr al-Fiqr. (ttp).

al-Zuhaili, Wahbah. *al-Tafsîr al-Munîr fî al-Aqîdah wa al-Syarî'ah wa al-Manhaj*, Dâr al-Fiqr, 1991.