

# REGULASI EMOSI MENGIKUT PERSPEKTIF ISLAM: KAJIAN BERDASARKAN HADITH RASULULLAH S.A.W

\*Suhailiza Md. Hamdani, <sup>a</sup>Mashitah Sulaiman, <sup>b</sup>Rezeki Perdani Sawai

<sup>a</sup>Universiti Sains Islam Malaysia  
suhailiza@usim.edu.my

## Abstrak

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan semasa sedar atau tidak untuk mempertahankan, menguat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi iaitu pengalaman emosi dan perilaku. Pelbagai bentuk emosi positif dan negatif timbul dalam setiap individu. Emosi memiliki bentuk yang berbeza yang terdiri daripada emosi berbentuk suka, sedih, marah, malu, takut dan sebagainya. Namun persoalannya bagaimana emosi tersebut perlu dikendalikan dan dikawal sepenuhnya supaya ia tidak memberi implikasi yang negatif kepada diri dan orang lain. Oleh itu, Kertas kerja ini akan membincangkan strategi regulasi emosi marah dan takut dari perspektif Islam melalui kupasan hadith-hadith Rasulullah S.A.W. Kajian ini dijalankan menggunakan kaedah analisis kandungan teks hadith Rasulullah S.A.W. Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan analisis tematik iaitu yang berdasarkan tema tertentu yang dibina dalam kajian ini. Hasil kajian ini diharap dapat menjadi panduan dalam pengurusan emosi melalui pendekatan Islam dan bersesuaian dengan tuntutan syariat.

Kata kunci: *Kata kunci: regulasi, emosi, hadith*

## Abstract

*Emotional regulation is a strategy performed consciously or unconsciously to maintain, strengthen or reduce one or more aspects of the emotional response i.e. emotional and behavioral experiences. Various forms of positive and negative emotions arise in each individual, but the question is how those emotions are controlled. Therefore, this paper will discuss the strategies of regulating the emotions of anger and fear from an Islamic perspective through the analysis of the hadiths of the Prophet S.A.W. This study was conducted using the method of content analysis of the hadith text of the Prophet S.A.W. The data collected will be analyzed using thematic analysis which is based on specific themes constructed in this study. The results of this study are expected to be a guide in emotional management through Islamic approach and in accordance with the requirements of the Shari'ah.*

Keywords: *Emotional, regulation, the hadiths.*

## PENDAHULUAN

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar mahupun tidak sadar (Pontier & Treur, 2007). Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik (Hwang, 2006 dalam Fitri, 2012). Oleh itu, kemampuan mengelola emosi ini disebut juga dengan regulasi emosi. Emosi adalah sangat penting dalam kehidupan seharian. Menurut Reivich dan Shatte( 2013), regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah hingga mempercepat proses penyelesaian suatu masalah.

Menurut James (Safaria dan Safutra,2012) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan suatu yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya yang akan menampakkan perubahan jasmaninya. Pada dasarnya, emosi manusia boleh dibahagi kepada positif dan negatif. Emosi positif adalah emosi yang mampu menghadirkan perasaan positif terhadap seseorang yang mengalaminya. Hill mengatakan terdapat tujuh macam emosi positif iaitu hasrat, keyakinan, cinta, seks, romantik, harapan dan antusiasme. Manakala emosi negatif adalah perasaan tidak menyenangkan dan dapat mengakibatkan perasaan negatif bagi orang yang mengalaminya. Jenis-jenis emosi menurut Syukur (2011) emosi yang menenangkan iaitu sayang, cinta, gembira dan kagum. Manakala emosi yang tidak menyenangkan adalah sedih, marah, benci dan takut.

Menurut al-Qarni (2016) mengatakan bahawa regulasi emosi adalah perasaan dan emosi yang bergejolak kerana kegembiraan yang memuncak atau musibah yang berat. Individu yang mampu mengatasi emosi dalam setiap masa sama ada yang memilukan ataupun menggembirakan, maka orang tersebut berjaya memiliki kekuatan iman. Manusia merupakan makhluk yang senang bergembira dan berbangga diri, namun bila ditimpa kesusahan manusia mudah berkeluh kesah. Tetapi bagi orang yang mendekati diri kepada Allah, mereka mampu berdiri seimbang antara kesedihan yang melampau dan kegembiraan yang tinggi.

### **REGULASI EMOSI MARAH(غضب/ غيظ/ سخط)BERDASARKAN HADITH RASULULLAH SAW**

Emosi marah merupakan salah satu perasaan yang timbul apabila manusia berasa tidak puas hati terhadap sesuatu perkara. Kebiasaannya ia diiringi oleh perubahan fisiologi seperti muka menjadi marah, anggota badan menggeletar, pergerakan dan pertuturan bercelaru. Kadang-kala ia diiringi oleh kelakuan luaran seperti cacian, deraan, kutukan dan dendam.

Emosi marah adalah antara naluri semula jadi manusia yang dijadikan oleh Allah s.w.t untuk keperluan hidupnya. Sebagai satu sifat yang semula jadi, pada asalnya mempunyai emosi marah bukanlah suatu kecacatan atau kekurangan manusia. Namun begitu, emosi marah ini boleh menjadi sifat yang keji, jika kemarahan itu menimbulkan perasaan dendam dan melampaui batas kemanusiaan.

Kajian mendapati bahawa kebanyakan hadith yang membicarakan tentang marah menggunakan istilah غضب di dalam bahasa Arab. Dalam membincangkan penelitian hadith tentang regulasi emosi marah, beberapa tema telah dibentuk yang mencakupi aspek kelebihan orang yang menahan marah dan strategi regulasi emosi marah. Kelebihan orang yang menahan marah adalah diakui sebagai manusia yang hebat dan bakal menerima ganjaran dari Allah SWT sebagaimana yang dinyatakan di dalam hadith:

#### **Pertama: Kelebihan orang yang menahan marah adalah:**

##### **1- Manusia yang hebat**

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

”Orang yang kuat bukanlah orang yang marah, tetapi orang yang kuat sebenarnya adalah orang yang mengawal dirinya dalam keadaan marah”.( Sahih Bukhari, 6114 & Muslim 2609)

2-Ganjaran Allah kepada mereka yang mampu menahan marah iaitu balasan syurga dan ditahan azabnya di akhirat.

لَا تَغْضَبْ وَأَنْتَ الْجَنَّةُ

”Jangan marah dan kamu akan memasuki Syurga.” (HR Muslim)

مَنْ كَفَّتْ غَضَبَهُ، كَفَّتْ اللَّهُ عَنْهُ عَذَابَهُ

”Sesiapa yang menahan marahnya Allah akan menahan azabnya di akhirat” (HR Muslim)

Manakala dari sudut regulasi emosi marah, kajian mendapati bahawa beberapa pendekatan dianjurkan oleh Rasulullah SAW untuk mengawal atau mengelola emosi marah iaitu mendiamkan diri, bergerak/beralih kedudukan, mengambil wuduk, mendiamkan diri, bersabar dan berdoa, tidak marah melainkan dalam perkara agama, segera menenangkan diri, memaafkan orang lain untuk mengelakkan perkara buruk terjadi, bertaubat di atas sikap marah dan menyesal atas perbuatan tersebut.

#### **Kedua: Strategi regulasi emosi marah adalah:**

##### **1-Mendiamkan diri daripada berkata-kata kerana dibimbangi akan menambahkan kemarahan orang lain.**

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»

”Apabila salah seorang dari anda marah, dia harus diam”.( HR. Ahmad, 1: 239).

##### **2-Bergerak/Beralih kedudukan dari berdiri ke duduk.**

"إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ"

"Apabila salah seorang dari anda menjadi marah ketika berdiri, dia harus duduk. Sekiranya kemarahan meninggalkannya, baik dan baik; jika tidak, dia harus berbaring". ( HR. Abu Daud. Sunan Abi Daud. No. 4782. )

### 3. Mengambil wuduk'.

فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

"Jika anda menjadi marah maka ambillah wuduk dengan air". (HR. Abu Daud. Sunan Abi Daud- HR. Abu Daud. Sunan Abi Daud)

### 4. Bersabar dan berdoa

فَالْتَفَتْ حَسَنٌ إِلَيْهِ مُغَضَّبًا فَقَالَ أَبُو رَافِعٍ أَقْبِلْ عَلَيَّ صَلَاتِكَ وَلَا تَغْضَبْ

"Tumpukan perhatian pada doamu dan jangan marah. ( HR Sunan Abi Daud 646)

### 5. Memohon perlindungan Allah apabila perasaan marah melanda dengan bacaan:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ .

Sebagaimana yang disebut di dalam hadith Rasulullah S.A.W :

"إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ غَضَبُهُ أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"

"Sesungguhnya, aku tahu satu pernyataan, bahawa jika dia mengatakannya, kemarahannya akan pergi: "Aku berlindung kepada Allah dari Syaitan". ( Jami' Al-Tirmidhi 3452.)

### 6. Tidak marah melainkan dalam perkara agama sebagaimana sabda Rasulullah:

وَلَا تُغَضِبُهُ الدُّنْيَا..... لَمْ يَغْمُ لِعَضْبِهِ شَيْءٌ، حَتَّى يَنْتَصِرَ لَهُ، وَلَا يَغْضَبُ لِنَفْسِهِ، وَلَا يَنْتَصِرُ لَهُ.... وَإِذَا غَضِبَ أَعْرَضَ وَأَشَاحَ

"Dia tidak pernah marah kerana sesuatu yang materialistik ... Jika seseorang melampaui batas dalam masalah agama atau menentang kebenaran, dia menjadi sangat marah sehingga tidak ada yang dapat menahannya, dan tidak ada yang dapat menghentikannya hingga dia membalasnya ... .. Ketika dia menjadi marah kepada seseorang, dia memalingkan wajahnya dari orang itu dan tidak memperhatikan orang itu atau dia memaafkan orang itu". (Shamā'il Muhammadiyah, Hadith 225)

### 7. Membalas dengan kata2 yang baik kepada orang yang sedang marah sehingga mereka tenang.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا....

قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِي الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

"Dan ketika Musa kembali kepada bangsanya, marah dan bersedih.... [Haron] berkata, "Wahai anak ibuku, sesungguhnya orang-orang itu menindasku dan hendak membunuhku, jadi janganlah musuh-musuh bersukacita atasku dan jangan meletakkan aku di antara orang yang zalim" (Al- A'raf: 150)

### 8. Apabila marah, segera menenangkan diri.

قَالَ غَضِبَ أَبُو بَكْرٍ عَلَى رَجُلٍ غَضْبًا شَدِيدًا حَتَّى تَغَيَّرَ لَوْنُهُ قُلْتُ يَا خَلِيفَةَ رَسُولِ اللَّهِ وَاللَّهِ لَئِنْ أَمَرْتَنِي لِأَضْرِبَنَّ عُنُقَهُ فَكَأَنَّمَا صَبَّ عَلَيْهِ مَاءٌ بَارِدٌ فَذَهَبَ غَضَبُهُ عَنِ الرَّجُلِ

"Abu Bakar sangat marah dengan seorang lelaki, sehingga warnanya berubah. Saya berkata: 'Wahai Khalifah Rasulullah, jika kamu menyuruhku, aku akan memukul lehernya (membunuhnya).' Seolah-olah air sejuk telah dituangkan kepadanya dan dia menjadi tenang". (Sunan Al-Nasa'I 4075, Hadith 110)

Kita boleh mencuba pelbagai cara untuk menenangkan diri. Antaranya: panjangkan serta perlahan-lahan tarikan nafas, perlahan-lahan atau hentikan pergerakan supaya kadar degupan jantung dapat diturunkan, kenal pasti pemikiran yang negatif dan tidak rasional kemudian kepada pemikiran positif dan membina, fokus kepada

pemikiran yang positif, berjenaka untuk menghilangkan perasaan marah, beralih daripada persekitaran dan sumber yang menyumbang kepada perasaan marah.

#### 9. Memaafkan orang lain untuk mengelakkan perkara buruk terjadi.

"كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ بِيَدِهِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ الْخَلْقَ رَحْمَتِي سَبَقَتْ غَضَبِي".

"Tuhanmu menulis untuk Dia sendiri dengan Tangannya sendiri sebelum Dia menciptakan ciptaan: "Rahmat-Ku mendahului murka-Ku." (HR Sunan Ibn Majah, Hadith 194).

#### 10. Bertaubat di atas sikap marah dan menyesal atas perbuatan tersebut.

فَلَمَّا رَأَى عُمَرُ مَا فِي وَجْهِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ الْغَضَبِ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي نَتُوبُ إِلَى اللَّهِ.

"Ketika 'Umar melihat tanda-tanda kemarahan di atas wajah Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, dia berkata: Rasulullah, kami meminta taubat dari Allah". (Sahih Muslim, Hadith 183).

11. Ketika emosi marah, disarankan untuk menahan kemarahan, namun jangan meletakkan kemarahan kepada Allah sebagaimana yang berlaku kepada kaum Quraish pada zaman Jahiliyyah yang marah apabila tidak dikurniakan anak lelaki lalu mengambil Tindakan di luar ihsan kemanusiaan. (Surah Al-Nahl: 58)

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ.

"Dan apabila salah seorang dari mereka diberitahu tentang [kelahiran] wanita, wajahnya menjadi gelap dan dia menekan kesedihan". (Surah Al-Nahl: 58)

12. Marah di atas kebenaran adalah dibenarkan sebagaimana yang berlaku pada Rasulullah S.A.W yang memarahi kaum Quraisy yang ingin menghalangnya membebaskan hamba mereka. (Sunan Abi Daud, Hadith 224)

### REGULASI EMOSI takut (خوف/خشى/رهب) BERDASARKAN HADITH RASULULLAH SAW

Khauf dari segi bahasa bermaksud takut. Dari segi istilah, Khauf ialah perasaan takut kepada Allah SWT. Ia merangkumi takut akan laknat dan azab-azab daripada Allah SWT.

Kata khauf berasal dari bahasa Arab terdiri dari tiga huruf, iaitu kha', waw, fa' yang berarti menunjukkan gentar dan terkejut. Ungkapan Khauf selalu digunakan dalam urusan duniawiyah dan ukhrawiyah. Khauf dalam urusan duniawiyah adalah khauf terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan menimpa dirinya atau khauf kerana perbuatannya melanggar syariat. Sedangkan khauf dalam urusan ukhrawiyah misalnya khauf terhadap akan adanya bahaya atau seksa dari Allah SWT. (al-Ghazali, 2008)

Khauf bermaksud perasaan takut yang muncul terhadap sesuatu yang mencelakakan, berbahaya atau mengganggu. Jadi khauf secara bahasa adalah rasa khatir atau takut terhadap sesuatu di masa depan yang belum diketahui dengan pasti dan dianggap membawa suatu bahaya atau keburukan, Sedangkan tingkatan takut yang lebih tinggi dari khauf disebut khasyyah.

Ibn Qayyim al-Jauziyah menyatakan bahawa takut kepada Allah SWT itu hukumnya wajib kerana takut kepada Allah itu membentuk seorang hamba untuk selalu beribadah kepada-Nya dengan penuh ketundukan dan kekhayusan. Siapa yang tidak takut kepada-Nya, bermaksud ia seorang pendosa dan pelaku maksiat. Oleh kerana tidak takut kepada Allah, korupsi semakin bermaharajalela, semakin serakah dan tidak lagi memiliki rasa malu.

Kajian mendapati bahawa hadith-hadith yang membicarakan tentang emosi khauf/takut banyak menggunakan istilah خوف/خشى/رهب. Hadith-hadith yang menerangkan tentang khauf juga menyentuh beberapa jenis emosi khauf/takut iaitu khauf atau takut terhadap dosa yang dilakukan, khauf terhadap musuh, khauf terhadap azab Allah SWT iaitu balasan neraka di akhirat, khauf kehilangan harta benda, khauf terhadap nusyuz suami isteri dan khauf /takut melakukan syirik kepada Allah SWT. Namun Rasulullah SAW menegaskan bahawa emosi khauf/takut yang selayaknya diletakkan adalah khauf/takut kepada Allah SWT. Di dalam menghadapi emosi khauf/takut tersebut, Rasulullah SAW turut menjelaskan beberapa kaedah ataupun regulasi emosi tersebut yang boleh membantu menenangkan jiwa daripada dihantui emosi khauf yang tidak stabil.

**Khauf menurut hadith dan cara mengatasinya:****1. Khauf hanya kepada Allah SWT dan ini adalah ciri-ciri mukmin.**

"أَلَيْسَ شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ قَطْرَتَيْنِ وَأَنْتَرَيْنِ قَطْرَةٌ مِنْ دُمُوعٍ فِي خَشْيَةِ اللَّهِ وَقَطْرَةٌ دَمٌ تُهْرَاقُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ .

*"Tidak ada yang lebih dicintai Allah selain dua titis: Titisan air mata yang ditumpahkan kerana takut akan Allah dan setetes darah yang ditumpahkan di jalan Allah". (Jami' Al-Tirmidhi, Hadith 52).*

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ مِنَ الْمَدِينَةِ إِلَى مَكَّةَ لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ.

*"Nabi keluar dari Madinah ke Makkah, tidak takut kepada sesiapa kecuali Allah Tuhan sekalian alam dan dia mendirikan solat dua Rakaat". (Sunan Al-Nasa'I, Hadith 3)*

Rasulullah SAW juga turut membicarakan tentang ganjaran khauf atau takut kepada Allah SWT dan beriman kepadaNya iaitu akan dikurniakan pahala yang terbaik dariNya. Barangsiapa yang melakukan kebaikan kerana Allah akan mendapat pahala yang terbaik dan bagi mereka tidak ada rasa takut atau bersedih.

عينان لا تمسهما النار عين بكت من خشية الله، وعين باتت تحرس في سبيل الله ((رواه الترمذي وقال: حديث حسن)).

*"Dua mata tidak akan pernah disentuh oleh api Neraka; mata yang menangis kerana takut kepada Allah dan mata yang bermalam untuk berjaga-jaga di jalan Allah". (Al-Tirmidhi, Riyadh Al-Salihin, Hadith 1305)*

2. **Khauf atau takut terhadap dosa yang dilakukan.** Di dalam hal ini, Rasulullah SAW mengingatkan kita agar mendidik hati supaya takut berbuat dosa. bahawa setiap dosa tidak pernah terlepas daripada catatan malaikat. Allah SWT berfirman dalam **Surah ar-Ra'd, ayat 11** yang bermaksud: "Bagi tiap-tiap seorang ada malaikat penjaganya silih berganti dari hadapannya dan dari belakangnya yang mengawas dan menjaganya (daripada sesuatu bahaya) dengan perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah apa yang ada pada sesuatu kaum sehingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki untuk menimpakan kepada sesuatu kaum bala bencana (disebabkan kesalahan mereka sendiri), maka tiada sesiapa pun yang dapat menolak atau menahan apa yang ditetapkan-Nya itu dan tidak sesiapa pun yang dapat menolong dan melindungi mereka selain daripada-Nya." Oleh kerana itu, Rasulullah SAW sangat menitikberatkan pendidikan kepada sahabatnya supaya mereka sentiasa takut melakukan perbuatan maksiat. Buku catatan malaikat itu umpama buku rekod peribadi yang kelak akan diserahkan semula kepada setiap individu untuk dibuat penilaian di hadapan Rabbul Jalil.

**Rasulullah SAW bersabda:**

أَرْجُو اللَّهَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَأَخَافُ دُنُوبِي. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : "لَا يَجْتَمِعَانِ فِي قَلْبِ عَبْدٍ فِي مِثْلِ هَذَا الْمُؤْتِنِ. إِلَّا أُعْطَاهُ اللَّهُ مَا يَرْجُو وَأَمَنَهُ مِمَّا يَخَافُ"

*"Aku mempunyai harapan kepada Allah, ya Rasulullah tetapi aku takut akan dosa-dosaku. Rasulullah S.A.W bersabda: "Kedua-dua perkara ini (harapan dan ketakutan) tidak wujud dalam hati seseorang dalam situasi seperti ini, tetapi Allah akan memberinya apa yang dia harapkan dan menjaganya dari apa yang dia takuti. (Sunan Ibn Majah, Hadith 4402)*

3. **Khauf terhadap musuh.** Di dalam hal ini, Rasulullah S.A.W mengingatkan supaya menyembunyikan ketakutan dan tidak menunjukkan ketakutan kepada musuh Allah kerana itu akan menjadikan mereka lebih sombong.

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى.

“Maka yang demikian menjadikan Nabi Musa merasa takut sedikit dalam hatinya”.(Surah Taha: 67)  
Solat juga merupakan salah satu cara untuk mengatasi rasa takut. Allah menyatakan bahawa sesiapa yang takut kepada serangan musuh, tidak ada salahnya memendekkan solat. Rasulullah (saw) telah memerintahkan kepada sahabatnya, siapa pun yang takut bahawa mereka tidak akan bangun pada waktu tengah hari untuk tahajjud, mereka dapat mengerjakan solat witir sebelum mereka tidur.

مَنْ خَشِيَ أَنْ يَنَامَ حَتَّى يُصْبِحَ فَلْيُوتِرْ قَبْلَ أَنْ يَنَامَ

“Sekiranya seseorang takut bahawa dia akan tidur hingga pagi, hendaklah dia berdoa wuduk sebelum dia tidur”. (Muwatta Malik, Hadith 272)

4. **Khauf** melakukan syirik kepada Allah SWT.

إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافَ عَلَيْكُمُ الشِّرْكَ الْأَصْغَرُ: الرِّيَاءُ

“Perkara yang paling saya takut untuk kamu adalah perbuatan syirik kecil iaitu riya” (Related by Ahmad with a good chain of narrators. (Bulugh Al-Maram, Hadith 1484).

5. **Khauf kehilangan harta benda** merupakan satu penyakit yang melanda sesetengah masyarakat muslim. Perasaan takut seperti ini tidak harus ada dalam diri setiap individu muslim kerana keimanan yang dipasakkan dalam diri setiap mukmin meyakini bahawa semua kekayaan yang kita miliki adalah bukan milik kita malah ia milik Allah SWT. Oleh itu, perasaan takut atau khauf kehilangan harta benda ini perlu diatasi dan Islam menekankan bahawa melalui kewajipan membayar zakat sebenarnya mengandungi hikmat iaitu ia dapat membersihkan harta dan dapat membantu mereka yang layak menerima bantuan zakat. Kewajipan menunaikan zakat merupakan satu pendekatan pembersihan harta dan hati yang hanya terdapat di dalam agama Islam. Membayar zakat tidak bermakna harta kita menjadi kurang atau hilang, malah ia akan membawa keberkatan kepada kehidupan. Namun khauf atau takut membayar zakat hanya mengundang dosa dan kemurkaan Allah SWT.

"وَلَا يُجْمَعُ بَيْنَ مُتَفَرِّقٍ، وَلَا يُفَرَّقُ بَيْنَ مُجْتَمِعٍ، خَشْيَةَ الصَّدَقَةِ"

“*Ita tidak boleh dikelompokkan secara berasingan, juga tidak boleh dibahagikan antara satu kumpulan, kerana takut akan amal*”. (Sahih Al-Bukhari, Hadith 54).

6. **Khauf atau takut terhadap sesuatu** seperti yang berlaku kepada Rasulullah yang mengalami ketakutan apabila menerima wahyu pertama dari Allah SWT melalui malaikat Jibril alaihissalam. Dalam hal ini, menenangkan orang yang dalam ketakutan dengan kata-kata yang baik sebagaimana yang dilakukan Saidatina Khadijah kepada Rasulullah S.A.W ketika itu adalah kaedah yang baik dan wajar dicontohi. Khadijah telah menenangkan nabi ketika dia merasa takut dan menutupinya dengan selimut :

فَرَجَعَ بِهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَرَجُّفٌ بَوَادِرُهُ حَتَّى دَخَلَ عَلَى خَدِيجَةَ فَقَالَ "زَمِّلُونِي زَمِّلُونِي". ... قَالَتْ خَدِيجَةُ كَلًّا أَبْتِئِرُ، فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا،

“Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam kembali dengan pengalaman itu dan otot-otot di antara leher dan bahunya bergetar sehingga dia sampai pada Khadija (isterinya) dan berkata: "Lindungi aku!" ... Khadija berkata, "Tidak! Tetapi terima kabar baik! Demi Allah, Allah tidak akan pernah memalukan kamu”.( Sahih Al-Bukhari, Hadith 4953)

Di dalam situasi lain, ketika baginda Rasulullah SAW mengimamkan solat, baginda terdengar suara bayi menangis lantas baginda mempercepatkan solat baginda kerana bimbang jika dipanjangkan bacaan ayat di dalam solat akan membebankan si ibu.

"وَاللَّهُ إِنِّي لِأَسْمَعُ بُكَاءَ الصَّبِيِّ وَأَنَا فِي الصَّلَاةِ فَأَخَفْتُ مَخَافَةَ أَنْ نُفْتَنَنَّ أُمَّهُ."

"Aku mendirikan solat (sebagai imam) dan aku berhasrat ingin memanjangkannya. Tiba-tiba aku mendengar tangisan bayi, maka aku mensegerakan solatku kerana aku tidak suka membebankan ibunya" (Riwayat al-Bukhari).

**7. Khauf terhadap nusyuz suami isteri**

وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا... فْتَقُولُ أَعْطَاكَ مِنْ شَأْنِي فِي حِلٍّ

"Sekiranya seorang isteri takut akan kejaman atau kekalahan di pihak suaminya....jadi dia berkata kepadanya, "Saya menyerahkan hak saya, jadi jangan ceraikan saya". (Sahih Al-Bukhari 2450. (Book 46, Hadith 11).

8. Bersabar dalam menghadapi ketakutan kerana Takut juga adalah ujian. Oleh itu, bersabarlah dengan ujian Allah. Allah akan menguji kamu dengan sesuatu ketakutan, kelaparan dan kehilangan harta benda, nyawa dan buah, jadi bersabarlah dengan semua ujian ini.

**KESIMPULAN**

Emosi marah dan khauf/ takut adalah antara bentuk emosi emosi semulajadi yang kita semua alami dari semasa ke semasa.dan emosi seperti ini boleh memberi implikasi kepada individu terbabit jika tidak diatasi dengan cara yang betul. Emosi marah boleh mendatangkan lebih banyak mudarat daripada mana-mana emosi yang lain kerana kemarahan mengganggu dan memberi kesan kepada sekurang-kurangnya dua orang individu; penyerang dan individu yang diserang. Pendekatan atau regulasi emosi marah dan takut yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW mampu membantu untuk menyeimbangkan emosi tersebut agar ia lebih terkawal dan terarah pada tempat yang tepat. Ini adalah kerana emosi marah dan takut juga ada implikasi yang positif kepada kita jika ia dipandu ke arah mempertahankan dan mencintai agama.

**RUJUKAN**

Al-Quran al Karim

Al-‘Asqalani, Ibn Hajar. 2000. Fath al-Bari Sharh Sahih al-Bukhari. j. 2. Riyadh: Dar al-Salam

Imam Abu Husain Muslim bin al-Hajjaj Al-Qusairry an-Nisaburi.t.t. Sahih Muslim. Dar al- Kutub : Lebanon.

Al-Ghazali. 2008. Mutiara Ihya Ulumuddin: Ringkasan Oleh Sang Hujjatul Islam, Terj. Irwan Kurniawan, Bandung: Mizan Pustaka.

Al-Jawziyyah,Ibn Qayyim. 1998. Madarij Salikin Pendakian Menuju Allah. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.

Sharifah Basirah Syed Muhsin. 2015. Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki. Dewan Bahasa dan Pustaka: Kuala Lumpur.

Gross, J.J. 2007. Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognitionand Emotion Journal.

Shaffer, K.A. 2005. On the nature and function of emotion: A component process *approach*. Approaches to emotion Journal.

Wilson, J.W. 1999. Emotion Related Regulation: An Emerging Construct. Developmental Psychology JOURNAL.

Thompson, R.A. 1994. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development Journal.

Garnefski, N., Kraaj,V., & Spinhoven, Ph. 2001. Negative life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression. Personality and Individual Differences Journal.