



<b>Received:</b> 2026-04-04	<b>Revised:</b> 2026-04-29	<b>Accepted:</b> 2026-04-29
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

## Regulasi Emosi Melaluwi Al-‘Afwu: Studi Komparatif Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah atas QS. Yusuf: 92

**Anita Luthfiana Harahap**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: anita0441253001@uinsu.ac.id

**Maharani**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: maharani0441253009@uinsu.ac.id

**Mardian Idris Harahap**

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: mardianidris@uinsu.ac.id

**Rahayu Fuji Astuti**

Universitas Negeri Yogyakarta

Email: rahayu.fuji.astuti@uny.ac.id

### Abstract

*This article examines the significance of al-'afwu (forgiveness) in QS. Yusuf: 92 through the lens of emotional regulation. The study focuses on how the phrase "lā tasrība 'alaikumul-yaum" represents the peak of Prophet Yusuf's emotional management regarding his past. This study compares the interpretation of Ibn Kathir, which is bil ma'tsur in style, with the interpretation of M. Quraish Shihab, which follows an adabi ijtimā'i (socio-literary) style, using a muqaran (comparative) method and a maudhu'i (thematic) tafsir approach. The research findings indicate that Ibn Kathir emphasizes forgiveness within a theocentric dimension, where emotional regulation is based on surrendering judgment to Allah (tafwidh). On the other hand, M. Quraish Shihab performs a more comprehensive psychological contextualization, viewing al-'afwu as an effort to develop an individual's inner self from the shackles of resentment to achieve shadr al-halim (an open heart). These differences show that while classical tafsir focuses on eschatology (reward and God's forgiveness), contemporary tafsir focuses more on mental health and social reactions. This research demonstrates that the terminology of al-'afwu in the Qur'an is not merely the waiving of legal claims, but rather a Qur'anic tool to stabilize the human condition in facing destiny.*

**Keywords:** Al-‘Afwu, Surah Yusuf: 92, Ibn Kathir, Tafsir Al-Misbah, Thematic Exegesis.

### Abstrak

*Artikel ini mengkaji pentingnya al - 'afwu dalam QS. Yusuf: 92 melaluiacamata regulasi emosi. Kajian berfokus pada bagaimana bacaan "lā tasrība 'alaikumul-yaum" merepresentasikan puncak pengelolaan emosi Nabi Yusuf AS terhadap masa lalu. Studi ini*

membandingkan penafsiran Ibnu Katsir, yaitu bercorak *bil ma'tsur* dengan penafsiran M. Quraish Shihab yaitu bercorak *adabi ijtima'i* dengan menggunakan metode *muqaran* (komparatif) dan pendekatan tafsir *maudhu'i* (tematik). Temuan penelitian menunjukkan bahwa Ibnu Katsir menekankan pemaafan dalam dimensi teosentris, dimana pengaturan emosi didasarkan pada otoritas penghakiman kepada Allah (*tafwidh*). Di sisi lain, M. Quraish Shihab melakukan kontekstualisasi psikologis yang lebih komprehensif, memandang al-'afwu sebagai upaya untuk mengembangkan batin individu dari belenggu dendam agar mencapai *shadr al-halim* (dada yang lapang). Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa jika tafsir klasik berfokus pada eskatologis (pahala dan pengampunan Tuhan), tafsir kontemporer lebih berfokus pada kesehatan mental dan reaksi sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa terminologi al-'afwu dalam Al-Qur'an bukan sekadar pengguguran hak tuntutan, melainkan alat Al-Qur'an untuk menstabilkan kondisi manusia dalam menghadapi takdir.

**Kata Kunci:** Al-'Afwu, QS. Yusuf: 92, Ibnu Katsir, Al-Misbah, Tafsir Maudhu'i.

## Pendahuluan

Salah satu aspek yang semakin diprioritaskan dalam studi psikologi maupun keagamaan adalah masalah emosi dalam kehidupan manusia modern. Regulasi emosi masih menjadi tantangan utama dalam kehidupan masyarakat modern, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai fenomena sosial seperti meningkatnya konflik interpersonal, kekerasan verbal di ruang digital, dan kurangnya kemampuan individu untuk mengelola kemarahan mereka. Regulasi emosi didefinisikan dalam perspektif psikologi sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tepat sehingga mereka dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.<sup>1</sup> Namun, pendekatan psikologis kontemporer seringkali menempatkan regulasi emosi dalam konteks intrapersonal, sehingga mengabaikan aspek spiritual yang sebenarnya bertanggung jawab atas stabilitas emosi manusia.<sup>2</sup>

Dalam hal ini, agama khususnya Islam menawarkan cara yang lebih komprehensif melalui Al-Qur'an, yang merupakan sumber utama ajarannya. Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga memberikan arahan praktis untuk mengendalikan berbagai aspek kehidupan manusia, seperti emosi. Salah satu konsep yang relevan dalam konteks ini adalah *al-'afwu*, yang secara umum diartikan sebagai pemaafan. Namun, dalam Al-Qur'an, konsep ini didefinisikan dengan makna yang lebih luas, yaitu penghapusan kesalahan tanpa keinginan untuk membalasnya.<sup>3</sup> Akibatnya, *al-'afwu* dapat dipahami sebagai mekanisme untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, dendam, dan kebencian.

Fakta bahwa kehidupan sosial saat ini tidak memiliki praktik pemaafan menunjukkan bahwa nilai *al-'afwu* belum sepenuhnya terinternalisasi dalam perilaku individu. Ketidakmampuan individu untuk mengendalikan emosi mereka dan memaafkan kesalahan orang lain seringkali menyebabkan konflik keluarga, perselisihan kelompok, dan polarisasi di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nilai-nilai normatif Al-Qur'an dan hal-hal yang terjadi di dunia nyata. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan

<sup>1</sup> James J. Gross, *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects* (2021).

<sup>2</sup> Koenig, H. G., *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications* (2020).

<sup>3</sup> Abdel Haleem, M. A. S., *Understanding the Qur'an: Themes and Style* (2021).

solusi melalui kisah Nabi Yusuf, khususnya saat beliau menghadapi saudara-saudaranya yang dulu menzaliminya.

Surah Yusuf ayat 92 adalah salah satu representasi paling kuat dari konsep *al-'afwu* dalam Al-Qur'an. Ini menceritakan bagaimana Nabi Yusuf memaafkan saudara-saudaranya yang telah bertindak zalim kepadanya. "*Lā tatsrība 'alaykum al-yawm*", atau "tidak ada cercaan atas kalian pada hari ini," adalah jenis pemaafan yang tidak hanya menghapus kesalahan tetapi juga menghilangkan kemungkinan konflik yang lebih besar. Pemaafan dalam situasi ini adalah lebih dari sekadar tindakan moral, itu adalah regulasi emosi yang menunjukkan kematangan psikologis dan spiritual.<sup>4</sup>

Terdapat perbedaan mendasar dalam pendekatan metodologis dan sumber data antara penelitian Arnesty dan Pedhu (2023) dengan kajian mekanisme regulasi emosi melalui konsep Al-'Afwu dalam QS. Yusuf: 92. Penelitian Arnesty dan Pedhu merupakan kajian kuantitatif-empiris yang berfokus pada pembuktian statistik mengenai hubungan antara regulasi emosi dan perilaku memaafkan pada subjek remaja di panti asuhan, dengan hasil yang menunjukkan kontribusi pengaruh sebesar 67%.<sup>5</sup>

Sebaliknya, kajian mengenai QS. Yusuf: 92 merupakan penelitian kualitatif-kepuustakaan yang bersifat normatif, dengan menggunakan studi komparatif antara Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Misbah. Jika penelitian pertama bertujuan untuk memetakan hubungan antar-variabel secara psikologis di lapangan, penelitian kedua bertujuan untuk menggali nilai-nilai teologis dan mekanisme spiritual tentang bagaimana pemaafan dipraktikkan sebagai bentuk pengendalian emosi yang paripurna. Dengan demikian, kedua kajian ini saling melengkapi, satu memberikan bukti ilmiah atas pentingnya regulasi emosi, sementara yang lain memberikan landasan nilai dan model praktis berdasarkan pesan universal Al-Qur'an.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh urgensi pengelolaan emosi manusia yang sering kali terjebak dalam lingkaran dendam dan amarah, terutama dalam menghadapi konflik interpersonal. Dalam Al-Qur'an, QS. Yusuf: 92 menyajikan prototipe regulasi emosi tingkat tinggi melalui konsep *al-'afwu* (pemaafan) yang ditunjukkan oleh Nabi Yusuf AS terhadap saudara-saudaranya. Melalui studi komparatif antara Tafsir Ibnu Katsir yang mewakili corak klasik-ma'tsur dan Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab yang bercorak kontemporer-linguistik, terlihat adanya pergeseran penekanan makna. Ibnu Katsir cenderung memaknai ayat tersebut sebagai bentuk ketakwaan dan kepatuhan normatif terhadap janji ampunan Allah di akhirat.<sup>6</sup> Sebaliknya, Quraish Shihab membedah mekanisme emosi tersebut secara lebih mendalam melalui pendekatan kebahasaan dan psikologis, yang memposisikan *al-'afwu* bukan sekadar menggugurkan hak balas dendam, melainkan sebagai proses penyembuhan batin (*inner healing*) dan stabilisasi emosi bagi sang pemaaf.<sup>7</sup> Perbedaan corak ini menunjukkan bagaimana teks suci mampu memberikan tuntunan regulasi emosi yang adaptif, baik dalam bingkai teologis klasik maupun perspektif psikososial modern.

<sup>4</sup> Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah (edisi revisi, 2022).

<sup>5</sup> Anastasya Evi Arnesty dan Yoseph Pedhu, "Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memaafkan Remaja Panti Asuhan," Jurnal Psiko Edukasi 21, no. 2 (2023): hlm. 141.

<sup>6</sup> Ismā'īl bin Kaṣīr, Tafsir Ibnu Katsir, Terj. M. Abdul Ghoffar, Jilid 4 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2004), hlm. 512.

<sup>7</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 556.

## Metode Penelitian

Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan desain kepustakaan (*library research*), mengingat objek kajian utama berupa teks-teks tafsir yang telah mapan sebagai sumber primer.<sup>8</sup> Pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir komparatif dan tematik. Metode ini berfokus pada pelacakan perubahan makna suatu istilah dari akar kata aslinya, penggunaannya dalam konteks Al-Qur'an, hingga perkembangannya dalam sejarah penafsiran untuk menangkap pesan yang lebih luas dan relevan.

Sumber data primer penelitian ini yaitu Tafsir Ibnu Katsir karya Ismail bin Katsir dan Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Sumber data sekunder meliputi buku, artikel jurnal, dan Al-Qur'an, serta epistemologi regulasi emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan cara mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan mengkoding bagian-bagian penafsiran yang merepresentasikan aspek metodologis, seperti penggunaan sumber riwayat, pola analisis linguistik, strategi kontekstualisasi, dan argumentasi rasional. Data yang telah terhimpun kemudian dianalisis melalui tahapan mereduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan secara reflektif-kritis, sebagaimana lazim digunakan dalam analisis kualitatif.<sup>9</sup>

## Hasil dan Pembahasan

### A. Mekanisme Regulasi Emosi dalam Menghadapi Takdir

Manusia adalah makhluk yang selalu berinteraksi, namun hubungan sosial ini terkadang diwarnai oleh perbedaan pendapat yang bisa memicu konflik. Kunci utama untuk menghadapi masalah tersebut adalah bagaimana seseorang mampu bersikap bijak dan beradaptasi dengan lingkungannya. Seringkali apa yang kita rasakan tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan. Di saat itulah kita mencoba mengatur reaksi perasaan kita. Dalam psikologi, kemampuan untuk mengontrol emosi agar tetap pada jalur yang baik dan bermanfaat ini disebut sebagai regulasi emosi.<sup>10</sup>

Secara etimologis, regulasi merupakan serapan dari istilah Inggris *regulation*. Merujuk pada *Collins Dictionary*, istilah ini didefinisikan sebagai seperangkat aturan yang dirancang untuk mengendalikan perilaku individu maupun mekanisme tertentu.<sup>11</sup> Berdasarkan definisi ini, regulasi dapat didefinisikan sebagai peraturan yang mengikat yang digunakan sebagai standar perilaku dalam melakukan pekerjaan atau tindakan tertentu.

Kemampuan seseorang dalam mengevaluasi, mengelola, serta menyalurkan emosinya secara tepat demi mencapai keseimbangan psikologis dikenal sebagai regulasi emosi.<sup>12</sup> Pandangan lain mengenai regulasi emosi dikemukakan oleh Gottman dan Katz,

---

<sup>8</sup> Sukamto, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Studi Keislaman* (Yogyakarta: LKiS, 2012), 45–60.

<sup>9</sup> Miles, M. B., and A. M. Huberman, *Qualitative Data Analysis* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 1994), 10–35.

<sup>10</sup> Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif* (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground), ed. Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), hlm. 17

<sup>11</sup> *Collins English Dictionary*, ed. HarperCollins Publishers (Glasgow: HarperCollins Publishers, 2024).

<sup>12</sup> Harmalis, "Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam," *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): hlm. 1783, <https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.2610>.

yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses evaluasi terhadap permasalahan yang dihadapi serta kemampuan individu dalam mengelola respons emosional secara konstruktif.<sup>13</sup> Perspektif ini menekankan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi menantang tanpa terjebak pada reaksi emosional yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Mengendalikan emosi dengan cara yang tepat dan positif adalah tujuan dari regulasi emosi. Satu strategi positif yang dapat digunakan seseorang untuk mengendalikan emosi negatif adalah *self-compassion*.

*Self-compassion* merupakan manifestasi kasih sayang terhadap diri sendiri, terutama ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit atau menekan. Secara lebih mendalam, konsep ini menekankan pada pemberian respons positif terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan atau penderitaan, dengan menanamkan pemahaman bahwa tantangan tersebut adalah bagian universal dari pengalaman manusia.

Konsistensi dalam menerapkan *self-compassion* dapat meningkatkan kepuasan hidup serta kebahagiaan, yang berakar dari rasa kemanusiaan dan kesadaran diri yang tinggi. Satu hal yang perlu diperhatikan adalah bahwa *self-compassion* bukan cara untuk melindungi seseorang dari hal-hal yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, itu adalah cara untuk berpikir positif tentang peristiwa dan pengalaman tersebut, memotivasi diri sendiri untuk menjadi orang yang bermanfaat.<sup>14</sup>

Dalam perspektif Islam, konsep pengelolaan emosi yang serupa juga tercermin dalam kisah Nabi Yusuf AS, khususnya melalui sikap pemaafan (*al-afwu*) yang beliau tunjukkan ketika menghadapi perlakuan zalim dari saudara-saudaranya.

قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿٩١﴾

“Dia (Yusuf) berkata, “Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang”.

Kisah Nabi Yusuf AS. dalam Surah Yusuf ayat 92 menunjukkan hubungan antara konsep *al-afwu*, atau pemaafan, dan pengaturan emosi. Ini memberikan gambaran yang sangat baik tentang kematangan emosional dari sudut pandang Al-Qur'an. Dalam ayat tersebut, Nabi Yusuf menunjukkan kemampuan untuk menangani luka batin dan trauma, berkata kepada saudara-saudaranya yang pernah menzaliminya, "*lā tatsrība 'alaikum al-yaum...*" (pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu)."

Secara psikologis, hal ini mencerminkan kemampuan *cognitive reappraisal*, yaitu menilai ulang peristiwa menyakitkan dengan cara yang lebih positif dan bermakna. Penelitian dalam artikel “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur'an Surat Yusuf” menegaskan bahwa sikap Nabi Yusuf tersebut mengandung nilai pendidikan karakter berupa kesabaran, pengendalian diri, dan pemaafan sebagai wujud akhlak mulia yang lahir dari kedalaman iman dan ketakwaan.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Gottman dan Katz, sebagaimana dikutip dalam Rahayu (2020), dalam Sally Putri Karisma dkk., Psikologi Positif dan Regulasi Emosi (Membangun Kesejahteraan, Ketangguhan, dan Pembelajaran Bermakna di Sekolah), (Kota Jambi: Penerbit Buku Sonpedia, 2026), hlm. 6

<sup>14</sup> Ahmad Kamaluddin, Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground), ed. Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), hlm. 28-29.

<sup>15</sup> Abdul Rozak, “Nilai – Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur'an Surat Yusuf,” Jurnal Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam 1, no. 2 (2020): hlm. 58, <https://doi.org/10.47453/permata.v1i2.150>

Lebih lanjut, regulasi emosi yang dimiliki Nabi Yusuf tidak hanya berhenti pada pengendalian amarah, tetapi mencapai tahap *al-'afwu* yang sempurna, yaitu memaafkan tanpa menyisakan dendam maupun keinginan untuk mencela.<sup>16</sup> Dalam perspektif psikologi Islam kontemporer, kondisi ini menunjukkan integrasi antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual dalam diri individu. Regulasi emosi yang berlandaskan nilai ilahiah memungkinkan seseorang mentransformasikan emosi negatif menjadi kasih sayang dan empati, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa (*inner peace*) dan hubungan sosial yang harmonis. Dengan demikian, QS. Yusuf ayat 92 tidak hanya menjadi teladan pemaafan, tetapi juga representasi ideal dari regulasi emosi yang paripurna, yang relevan untuk dikontekstualisasikan dalam pembinaan karakter dan kesehatan mental pada masa kini.<sup>17</sup>

Memaafkan adalah proses mengubah sikap dan emosi terhadap orang yang melakukan kesalahan. Ini membutuhkan pelepasan emosi negatif terhadap orang yang melakukan kesalahan. Memaafkan bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Ada banyak faktor yang bisa memengaruhinya, seperti kesalahan yang telah diperbuat, pribadi orang yang berbuat salah, seberapa besar kesalahan yang diperbuat, dan masih banyak hal lain yang mungkin bisa menjadi pertimbangan seseorang.

Namun demikian, satu hal yang harus dipahami adalah bahwa semakin lama seseorang menahan diri untuk tidak memaafkan orang lain, semakin sulit untuk memaafkan kesalahan orang lain. Mengingat-ingat kesalahan orang lain sedikit-banyak akan membebani pikiran seseorang. Apabila seseorang bisa memahami bahwa beban kesalahan orang lain juga akan dibawa seumur hidupnya, maka sesulit apa pun orang tersebut akan tetap bisa memaafkan kesalahan orang lain.

Memaafkan kesalahan yang terjadi di masa lalu merupakan salah satu cara untuk bisa membebaskan diri dari semua beban, yaitu membebaskan diri dari rasa bersalah, emosi negatif, dan beban pikiran. Perkayalah hati, yaitu dengan berani memaafkan kesalahan orang lain. Jika seseorang berani untuk memberi maaf kepada orang lain, maka sama saja orang tersebut telah menyiapkan diri untuk hidup bahagia. Seseorang bisa mendapatkan kesempurnaan dari sikap memaafkan, yaitu ketika memaafkan kesalahan orang lain dibarengi dengan perasaan tulus dan ikhlas.<sup>18</sup> Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli ilmu kesehatan jiwa paling tidak ada lima dampak buruk bagi mereka yang sulit untuk memaafkan, yaitu:

1. Meningkatkan ketegangan dan kecemasan

Jika seseorang tidak mau memaafkan kesalahan sendiri dan orang lain, mereka akan terus berpikir tentang apa yang terjadi. Hal ini dapat meningkatkan stres dan kecemasan, yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi, insomnia, dan kelelahan. Sebuah penelitian meneliti hubungan antara sikap memaafkan, stres, dan perubahan kesehatan mental dan fisik. Selama lima minggu, para peneliti melihat bagaimana sikap memaafkan, stres, dan kesehatan mereka berpengaruh satu sama lain.

---

<sup>16</sup> Dini Azizah, dkk., "Konsep Forgiveness Dalam Islam dan Kaitannya Dengan Kesehatan Mental," JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat 1, no. 3 (Juli-Desember 2024): <https://jipkm.com/index.php/jipkm>.

<sup>17</sup> Cindy Vanesha, dkk., "Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review," Jurnal Pendidikan Tambusai 9, no. 1 (2025): hlm. 5312, [jptam.org/article/view/28011](http://jptam.org/article/view/28011)

<sup>18</sup> Delima Lita, Kekuatan Memaafkan: Belajar Cara Memaafkan untuk Menjadi Pribadi yang Tabah dan Lapang Hati (Yogyakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2024), hlm. 5.

Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan sikap memaafkan secara signifikan dikaitkan dengan penurunan stres dan gejala kesehatan mental. Para peneliti berpendapat bahwa mungkin ada hubungan timbal balik antara stres dan sikap memaafkan.

## 2. Kebahagiaan yang Terhalang

Memaafkan orang lain memungkinkan seseorang untuk melepaskan diri dari masa lalu. Ketika seseorang tidak mau memaafkan orang lain, mereka terjebak dalam kemarahan dan rasa sakit, yang dapat menghambat kebahagiaan dan kedamaian batin. Seseorang yang tidak dapat memaafkan orang lain akan menghalangi mereka untuk maju dan menikmati hidup mereka. Mereka akan selalu terjebak dalam masa lalu dan tidak dapat menikmati masa kini dan masa depan.

## 3. Sistem kekebalan tubuh akan melemah

Stres dan kecemasan yang berkepanjangan sebagai akibat dari ketidakmampuan untuk memaafkan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh seseorang, membuatnya lebih rentan terhadap penyakit.

## 4. Merusak ikatan

Tidak mau memaafkan orang lain dapat merusak hubungan dengan mereka, bahkan dengan orang-orang terdekat mereka. Dia mungkin merasa kesepian dan terisolasi karena sulit untuk bergantung pada orang lain.

## 5. Menimbulkan perasaan bersalah dan malu

Tidak mau memaafkan dapat menyebabkan rasa bersalah dan malu pada diri sendiri pada akhirnya. Seseorang mungkin merasa buruk tentang dirinya sendiri atau merasa selalu melakukan sesuatu yang salah. Sebuah meta analisis meninjau dua puluh penelitian dari sepuluh negara di Amerika Utara, Asia, dan Eropa. Itu melihat bagaimana sikap memaafkan berfungsi dalam hubungan yang sehat dan memiliki efek positif pada generasi muda. Hal ini menunjukkan bahwa mengajarkan anak-anak dan remaja teknik memaafkan melalui intervensi pendidikan meningkatkan kemampuan mereka untuk memaafkan dan dimaafkan.

Memaafkan tidak berarti melupakan apa yang telah terjadi atau menyetujui tindakan orang lain. Sebaliknya, memaafkan berarti melepaskan diri dari rasa sakit dan kemarahan, kemudian memilih untuk tidak membiarkan rasa sakit dan kemarahan itu mengendalikan hidup anda.<sup>19</sup> Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah rahimahullah menjelaskan bahwa sifat umat Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam yang menerapkan syariat Allah secara benar adalah mereka bersikap memaafkan dan lapang dada terhadap hal yang terkait urusan pribadinya, sedangkan kalau berkaitan dengan hak Allah, mereka membalas dan menerapkan hukuman yang setimpal.

Namun, yang perlu diwaspadai adalah kadangkala orang berkedok dengan alasan agama untuk tidak memaafkan suatu permasalahan yang sebenarnya masalah pribadi. Bahkan sebagiannya telah mendapat arahan dan bimbingan Ulama yang meneliti langsung konflik yang terjadi dan menjadi rujukan konsultasi mereka bahwa masalahnya adalah *hudzhudzhun nafs*, atau kepentingan pribadi, tapi tetap dibawa-bawa dan diarahkan bahwa ini masalah manhajiyah. Ulama menganjurkan untuk bersatu, tapi dia dan rekan- rekannya

<sup>19</sup> Japar, Indahnya Memaafkan (Kuningan: Goresan Pena, 2025), hlm. 6.

selalu mengarahkan untuk berpecah. Atau selalu berkilah bahwa persatuan tidak harus bersama.

Ada kebolehan membalas perbuatan buruk orang terhadap kita dengan perbuatan yang setimpal. Hanya saja, balasan itu harus dipastikan tidak melebihi perbuatan buruk orang itu kepada kita. Namun, jika seseorang memaafkan, dan pemaafan itu menghasilkan perbaikan, pahalanya yang besar tersimpan di sisi Allah Azza Wa Jalla. Inilah yang lebih utama. Syaikhul Islam Ibn Taimiyyah rahimahullah menjelaskan bahwa ada 3 tingkatan orang dari sisi bagaimana ia menyikapi orang yang berbuat buruk kepadanya. Pertama: *Dzhalim*, yang mengambil lebih dari haknya. (Termasuk jika ia membalas melebihi kadar kesalahan orang terhadapnya). Kedua: *Muqtashid* (pertengahan). Ia mengambil sesuai kadar haknya. (Kalau ia membalas, balasannya sesuai kadar kesalahan orang terhadapnya). Ketiga: *Muhsin* (orang yang berbuat ihsan), ia memaafkan dan meninggalkan haknya.<sup>20</sup>

## B. Konteks dan Analisis Tekstual QS. Yusuf: 92

QS. Yusuf: 92 merupakan salah satu ayat yang menggambarkan puncak kematangan emosional dalam Al-Qur'an. Ayat ini berbunyi:

قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

"Dia (Yusuf) berkata, "Pada hari ini tidak ada cercaan terhadap kamu, mudah-mudahan Allah mengampuni kamu. Dia Maha Penyayang di antara para penyayang.

"*lā tatsrība* "alaikumu al-yawm" secara tekstual berarti menghentikan sepenuhnya segala bentuk kecaman, celaan, atau keinginan untuk membalas kesalahan. Dalam bahasa Arab, kata "*tatsrīb*" tidak hanya berarti celaan, tetapi juga merujuk pada jenis penghinaan yang disertai dengan mengungkapkan kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan menghilangkan *tatsrīb*, Nabi Yusuf memaafkan dan menghilangkan jejak emosional negatif yang mungkin tersisa dalam hubungannya dengan saudara-saudaranya.

Ayat ini diucapkan dalam konteks cerita ketika Nabi Yusuf memegang kekuasaan penuh setelah mengalami penderitaan yang lama karena pengkhianatan saudara-saudaranya. Kondisi ini menjadikan pernyataan pemaafan tersebut sebagai bentuk regulasi emosi yang sangat baik karena secara manusiawi terdapat potensi kuat untuk membalas. Namun demikian, Nabi Yusuf memilih untuk menghindari dorongan tersebut dan lebih memilih untuk memaafkan sepenuhnya.

Selain itu, ungkapan "yaghfirullāhu lakum" menunjukkan bahwa pemaafan yang dilakukan bukan hanya terbatas pada dimensi horizontal (antara manusia), tetapi juga pada dimensi vertikal (hubungan dengan Allah). Hal ini menunjukkan bahwa, dari sudut pandang Al-Qur'an, pengendalian emosi tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga spiritual, di mana seseorang sepenuhnya menyerahkan tanggung jawab akhir atas segala sesuatu kepada Tuhan.

Oleh karena itu, QS. Yusuf: 92 dapat dianggap sebagai model ideal untuk mengatur emosi. Model ini mencakup tiga aspek utama yaitu mengontrol dorongan negative, mengubah emosi menjadi sikap positif, dan menyerahkan hasil akhir kepada Allah. Model

---

<sup>20</sup> Abu Utsman Kharisman, Mengapa Begitu Sulit Memaafkan? Maafkanlah dan Berbahagialah, (Lumajang: Pustaka Hudaya, 2017), hlm. 19

ini menunjukkan bahwa pemaafan dalam Al-Qur'an bukan sekadar tindakan moral, itu adalah mekanisme psikospiritual yang kompleks.

### C. Perspektif Tafsir Ibnu Katsir

Dalam menafsirkan QS. Yusuf: 92, Ibnu Katsir menggunakan *metode bi al-ma'tsūr*, yang berarti merujuk pada riwayat hadis, pendapat sahabat, dan tabi'in. Ia menekankan bahwa pernyataan Nabi Yusuf adalah contoh akhlak mulia yang mencerminkan sifat para nabi, yaitu mengedepankan kasih sayang dan menghindari pembalasan dendam.

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ungkapan "*lā tatsrība 'alaikum al-yawm*" berarti penghapusan total terhadap kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya, tanpa celaan atau peringatan kembali. Pemaafan tersebut bersifat sempurna, karena tidak menyisakan kebencian dalam hati. Dalam beberapa riwayat, disebutkan bahwa sikap Nabi Yusuf ini sejalan dengan prinsip Islam umum yang menganjurkan pemaafan sebagai cara untuk menunjukkan ketakwaan.<sup>21</sup>

Selain itu, perhatian Ibnu Katsir tertuju pada doa "*yaghfirullāhu lakum*", yang menunjukkan bahwa Nabi Yusuf memaafkan secara pribadi dan mendoakan ampunan untuk saudara-saudaranya. Hal ini adalah contoh bagaimana seseorang menyerahkan emosinya kepada Allah, mereka tidak lagi terikat pada keinginan untuk membalas dendam, tetapi menggantinya dengan harapan akan ampunan Ilahi.

Dari perspektif regulasi emosi, pendekatan Ibnu Katsir menunjukkan corak teosentris, yaitu pengelolaan emosi yang berpusat pada kesadaran akan Tuhan. Emosi negatif dikendalikan oleh dorongan iman dan ketakwaan, bukan semata-mata karena pertimbangan sosial. Oleh karena itu, tafsir ini menganggap regulasi emosi bersifat normatif dan berakar pada nilai-nilai iman.

### D. Perspektif Tafsir M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menggunakan pendekatan kontekstual untuk menafsirkan QS Yusuf [12]: 92 dengan menekankan aspek kemanusiaan dan psikologis. Ini membedakannya dari pendekatan klasik. Ia melihat pernyataan Nabi Yusuf sebagai contoh kelapangan dada yang luar biasa yang menghapus kesalahan dan memulihkan hubungan sosial. Ungkapan "tidak ada cercaan hari ini", menurut Quraish Shihab, adalah strategi komunikasi yang efektif untuk menyelesaikan konflik karena tidak memungkinkan pihak yang bersalah untuk merasa bersalah atau bertindak defensif. Oleh karena itu, pemaafan di sini memiliki efek yang luas pada rekonsiliasi sosial selain bersifat individual.<sup>22</sup>

Selain itu, ia mengaitkan gagasan ini dengan kebutuhan manusia masa kini akan ketenangan pikiran dan keamanan emosional. Dari sudut pandang ini, pemaafan dipahami sebagai mekanisme penyembuhan psikologis, bagi pihak yang memaafkan maupun yang dimaafkan. Dengan tidak adanya celaan, pihak yang bersalah terbebas dari beban psikologis, sehingga hubungan sosial dapat dipulihkan secara harmonis. Perspektif ini menganggap regulasi emosi sebagai antroposentris, yang berarti bahwa itu berfokus pada kedamaian batin

<sup>21</sup> Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, edisi tahqiq terbaru (Beirut: Dar al-Kutub, 2021).

<sup>22</sup> Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah, edisi pembaruan (Jakarta: Lentera Hati, 2022).

dan keharmonisan hubungan sosial. Metode ini membuat Al-Qur'an relevan sebagai solusi untuk masalah emosional manusia zaman sekarang.

### **E. Analisis Komparatif**

Perbandingan antara tafsir Ibnu Katsir dan M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa mereka sama-sama menegaskan nilai pemaafan sebagai akhlak mulia. Namun, mereka berbeda dalam cara mereka menafsirkan. Secara metodologis, Ibnu Katsir menggunakan pendekatan riwayat yang bersifat tekstual dan normatif, sedangkan Quraish Shihab menggunakan pendekatan kontekstual yang bersifat reflektif dan aplikatif. Dari sisi regulasi emosi, Ibnu Katsir menekankan dimensi teosentris, sementara Quraish Shihab menekankan dimensi antroposentris. Terlepas dari itu, kedua metode tersebut bekerja sama satu sama lain, bukan bertentangan. Al-Qur'an menawarkan regulasi emosi yang berakar pada kesadaran spiritual dan memiliki konsekuensi yang nyata bagi psikologi dan masyarakat.

Oleh karena itu, konsep *al-'afwu* yang ditemukan dalam QS. Yusuf: 92 dapat dianggap sebagai sistem yang integratif untuk mengatur emosi, yang mencakup:

1. Pengendalian dorongan negatif
2. Transformasi emosi menjadi sikap positif
3. Berserah diri kepada Allah
4. Memperbaiki hubungan sosial.

Hasil ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan model pengendalian emosi yang lebih luas dibandingkan dengan pendekatan psikologi modern yang cenderung parsial.

### **Kesimpulan**

Regulasi emosi dalam perspektif Islam tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, dan berperan penting dalam membentuk kepribadian yang stabil serta adaptif. QS. Yusuf: 92 menunjukkan bahwa konsep *al-'afwu* merupakan bentuk regulasi emosi yang ideal melalui pemaafan total yang mampu mentransformasikan emosi negatif menjadi empati dan kasih sayang. Berdasarkan analisis komparatif antara tafsir Ibnu Katsir dan M. Quraish Shihab, ditemukan bahwa regulasi emosi dalam Al-Qur'an bersifat integratif, memadukan dimensi teosentris dan antroposentris. Dengan demikian, *al-'afwu* tidak hanya merupakan nilai moral, tetapi juga mekanisme psikospiritual yang mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial dalam membangun kedamaian batin dan harmoni kehidupan. Penelitian ini menawarkan model regulasi emosi berbasis nilai Qur'ani yang relevan untuk menjawab problem emosional dalam kehidupan modern, terutama dalam konteks konflik interpersonal dan sosial.

### **Daftar Pustaka**

Anastasya Evi Arnesty dan Yoseph Pedhu, "Analisis Korelasi Antara Regulasi Emosi dan Perilaku Memafkan Remaja Panti Asuhan," *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023).

Al-Qur'an Al-Karim.

Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Keenam* (Jakarta: Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025).

- Collins English Dictionary, ed. HarperCollins Publishers (Glasgow: HarperCollins Publishers, 2024).
- Dini Azizah dkk., “Konsep Forgiveness dalam Islam dan Kaitannya dengan Kesehatan Mental,” *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024).
- H. G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications* (2020).
- Harmalis, “Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam,” *Journal on Education* 4, no. 4 (2022).
- Ismā‘il bin Kaṣīr, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghoffar, Jilid 4 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2004).
- James J. Gross, *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects* (2021).
- Japar, *Indahnya Memaafkan* (Kuningan: Goresan Pena, 2025).
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani dalam Membentuk Perilaku Positif*, ed. Achmad Naufal Irsyadi (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022).
- Kathir, Ibn. *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim*, edisi tahqiq terbaru (Beirut: Dar al-Kutub, 2021).
- Kharisman, Abu Utsman. *Mengapa Begitu Sulit Memaafkan? Maafkanlah dan Berbahagialah* (Lumajang: Pustaka Hudaya, 2017).
- Lita, Delima. *Kekuatan Memaafkan* (Yogyakarta: Penerbit Anak Hebat Indonesia, 2024).
- M. A. S. Abdel Haleem, *Understanding the Qur’an: Themes and Style* (2021).
- M. B. Miles dan A. M. Huberman, *Qualitative Data Analysis* (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 1994).
- Rozak, Abdul. “Nilai–Nilai Pendidikan Karakter dalam Al-Qur’an Surat Yusuf,” *Jurnal Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2020).
- Sally Putri Karisma dkk., *Psikologi Positif dan Regulasi Emosi* (Kota Jambi: Penerbit Buku Sonpedia, 2026).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah* (Edisi revisi, 2022).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).
- Shihab, Quraish. *Tafsir Al-Misbah*, edisi pembaruan (Jakarta: Lentera Hati, 2022).
- Sukamto, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Studi Keislaman* (Yogyakarta: LKiS, 2012).
- Vanessa, Cindy. dkk., “Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 1 (2025).