

BAB 2

Emosi Takut dan Sedih dari Perspektif Psikologi Islam

Mohd Nasir Masroom

2.1 PENGENALAN

Allah SWT menciptakan manusia dengan memiliki pelbagai emosi seperti suka, takut, sedih, gembira dan putus asa. Antara emosi yang sering mengganggu kebahagiaan seseorang ialah perasaan takut dan sedih. Kedua-dua emosi takut dan sedih ini ada dinyatakan dalam al-Quran. Ini menggambarkan bahawa kedua-dua emosi ini adalah fitrah semulajadi manusia. Namun begitu, sekiranya kedua-dua emosi ini tidak difahami dan diurus dengan baik, ia boleh mengakibatkan kesan yang buruk terhadap jiwa dan fikiran yang akhirnya dizahirkan melalui tingkah laku yang negatif.

Perkara pertama yang perlu difahami oleh seorang Muslim adalah perasaan takut merupakan satu bentuk ujian yang diberikan oleh Allah SWT kepada setiap hamba-Nya untuk menilai tahap kesabaran mereka. Firman Allah SWT yang bermaksud:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمَرَاتِ ۖ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

“Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(Surah *al-Baqarah*, 2:155)

Allah SWT menyatakan pada ayat di atas bahawa Dia akan memberi manusia perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta benda, jiwa, dan tanaman sebagai satu bentuk ujian kepada orang-orang yang sabar. Menurut al-Tobari (2000), perkataan takut pada ayat di atas adalah merujuk takut kepada musuh dan kelaparan. Walau bagaimanapun, apa yang jelas pada ayat ini adalah takut merupakan salah satu bentuk ujian Allah SWT untuk manusia memperlihatkan kesabaran dalam menghadapi ujian yang ditimpakan kepada mereka.

Dalam hal ini, Rasulullah SAW pernah mengajarkan satu doa untuk menghindarkan diri daripada perasaan sedih dan dukacita. Sabda Baginda SAW:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ
وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Maksud: *“Ya Allah, kami berlindung dengan-Mu daripada perasaan sedih dan dukacita, lemah dan malas, bakhil, dan kedekut, bebanan hutang dan dikuasai oleh orang lain.”*

(HR *Bukhari*, 2893)

Sungguhpun takut dan kesedihan adalah salah satu emosi semula jadi manusia, kegagalan seseorang untuk mengurus dan menangani kedua-dua perasaan ini boleh memberikan kesan negatif kepada emosi dan tingkah lakunya. Oleh itu, Nabi

Muhammad SAW mengajarkan doa tersebut untuk melindungi diri daripada mengalami perasaan sedih dan dukacita yang keterlaluan sehingga boleh merosakkan jiwa dan diri seseorang.

Sebahagian pengkaji menganggap bahawa perasaan takut dan sedih adalah termasuk dalam emosi asas (*basic emotion*) manusia. Menurut Ekman (2004), manusia secara asasnya didapati mempunyai beberapa emosi asas iaitu kemarahan, meluat, ketakutan, kegembiraan, kesedihan dan kejutan (*anger, disgust, fear, joy, sadness and surprise*). Plutchik (1982) pula menyenaraikan lapan emosi asas manusia, iaitu penerimaan, kemarahan, harapan, meluat, kegembiraan, ketakutan, kesedihan, dan kejutan (*acceptance, anger, anticipation, disgust, joy, fear, sadness, and surprise*).

Oleh itu, dapatlah dinyatakan bahawa perasaan takut dan sedih ini adalah merupakan sebahagian emosi penting kepada manusia.

2.2 KONSEP DAN DEFINISI

Pada hakikatnya, sukar untuk memberikan definisi emosi yang tepat seperti ketakutan dan kesedihan kerana kedua-dua emosi ini melibatkan perasaan manusia yang sememangnya kompleks. Berdasarkan Gale Encyclopedia (2008), takut merupakan keadaan emosi tegang yang disebabkan oleh rangsangan luaran tertentu dan dikaitkan dengan pengelakan, mempertahankan dan melarikan diri manusia daripada rangsangan tersebut. Dalam bidang psikologi, perasaan takut (*fear*) juga mempunyai persamaan maksud dengan kebimbangan (*anxiety*). Umumnya, ketakutan merujuk perasaan yang disebabkan oleh ancaman yang boleh dilihat atau realistik, manakala berlawanan dengan kebimbangan yang selalu muncul disebabkan kebimbangan terhadap sesuatu yang tidak mempunyai bahaya yang sebenar.