

## BAB IV

### RELEVANSI EMOSI DASAR DALAM AL-QUR'ĀN DENGAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN

#### A. Pengembangan Emosi Positif bagi Guru dan Murid

Salah satu kemampuan yang diberikan Allah swt. kepada manusia adalah emosi. Baik kemampuan itu positif maupun kemampuan negatif. Karena manusia adalah makhluk yang langka dan unik, dan semua aneka kemampuan diberikan tersebut adalah pemberian dan anugerah dari Allah swt. terhadap manusia.

Pengelolaan emosi sangat urgen dalam setiap lini kehidupan manusia, terkhusus untuk memproteksi ketegangan yang muncul sebagai efek emosi yang memuncak. Terwujudnya emosi dapat menjadi sebab labilitas hormonal di dalam tubuh, dan menampilkan ketegangan psikis, teristimewa pada emosi-emosi negatif.<sup>1</sup>

Dalam proses pembelajaran misalnya, karena belajar berkonotasi pada aktivitas siswa, sedangkan aktivitas individu dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, maka sepatasnya suasana pembelajaran yang kondusif dalam keadaan nyaman dan menyenangkan, inilah tugas seorang guru sebagai pendidik. Dengan suasana yang kondusif maka muncullah motivasi dan kreativitas, kondisi inilah cikal bakal aktivitas belajar dengan indikator tersebut di atas. Hal ini sesuai dengan istilah pembelajaran dengan prinsip Pakem, yaitu pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Menurut Chaplin bahwa emosional cukup bervariasi yang dikemukakan oleh ahli psikologi dari berbagai orientasi. Namun dapat dikemukakan secara *general agreement* bahwa emosional merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Karena itu emosional lebih intens dari perasaan, dan sering terjadi perubahan perilaku, hubungan dengan lingkungan kadangkala terganggu. Dalam Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2010), hlm. 222.

<sup>2</sup>De Porter, Bobbi. *Quantum Learning*. (New York: Dell Publishing, 1992).

Dalam konteks ini, al-Qur'ān sebagai *hudan* (memberi petunjuk) kepada umat manusia agar dapat mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis yang terjadi, serta menghilangkan dampak negatif dari apa yang ditimbulkannya. Manusia lazim memiliki potensi dasar kehidupan yang dapat dikelompokkan menjadi dua. *Pertama*, kebutuhan anggota badan seperti makan dan minum, dan sebagainya. *Kedua*, naluri atau instink diantaranya naluri mempertahankan diri seperti ego dan kerja, naluri lawan jenis seperti seks, dan naluri beragama seperti beribadah. Potensi tersebut menuntut untuk dipenuhi oleh manusia, jika tidak, kehidupan manusia akan susah, resah dan gelisah.<sup>3</sup>

Bagi siapa saja membaca al-Qur'ān akan mendapati ayat demi ayat yang merupakan perintah agar manusia melirik aneka ragam ciptaan Allah swt. mempelajari ciptaan Allah swt. tersebut bukan pekerjaan mudah, karena sedemikian luas, rumit dan begitu banyaknya. Ciptaan Allah swt. yang tampak, jumlahnya sedemikian banyak, berupa alam, kehidupan dan manusia itu sendiri, yang memiliki keunikan dari satu sisi, namun dari sisi lain kemanusiannya dapat dipelajari dari sudut pandang perilaku dan kehidupannya.

Disebabkan bahwa manusia sesungguhnya merupakan makhluk ciptaan Allah swt. yang paling mulia, yang tidak sama dengan makhluk lain, baik di lihat dari segi bentuk, akal, pikiran, perasaan termasuk keperibadian.<sup>4</sup> Maka dari itu yang terkait dengan perilaku manusia dapat ditela'ah dari perspektif sosiologi dan psikologi, sejarah, sosiologi, antropologi dan mempelajari itu semua adalah merupakan perintah al-Qur'ān.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup>Meneladani karakter ketuhanan memang sangat ditekankan bagi manusia karena dengan meneladani karakter *Ilahiah* itulah perilaku manusia akan baik. Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), hlm.65.

<sup>4</sup>Kiptiyah, *Embriologi dalam Al-Qur'ān, Kajian pada Proses Penciptaan Manusia*, (UIN: Malang Press: 2007), hlm. 1.

<sup>5</sup>Sebagaimana Q.S. Al-Ghasyiah 17-20. Pada ayat tersebut digambarkan akal adalah karunia Allah swt. yang diberikannya kepada manusia yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk Allah swt. yang lain.

Mempelajari manusia tidak pernah berhenti, akan terus dilakukan, sejak zaman Yunani kuno hingga masa sekarang. Meskipun demikian, siapa sebenarnya manusia itu, menurut alexis Karrel, tetap menjadi misteri, dalam arti belum mutlak sepenuhnya diketahui. Ia menyebutnya “*the Unknown*”, atau “*Dzālīka al Majhūl*,” yakni makhluk yang belum dikenali (sepenuhnya). Pernyataan Karrel bukan tanpa alasan. Sebab setiap defenisi yang diberikan para pakar mengenai manusia seakan tidak pernah memadai. Defenisi yang dimaksud pada dimensi manusianya, tetapi totalitas keseluruhannya. Dimensi fisik (jasadiyah) manusia mungkin dikenali seluruhnya, tetapi dimensi mental (intelektual) nya belum sepenuhnya diketahui, dan apalagi dimensi spritualitas (ruhanyah)-nya tentu masih sangat sedikit yang diketahui.<sup>6</sup>

Manusia diberikan kemampuan untuk bisa berfikir,<sup>7</sup> berbahasa, kesadaran, emosi, perilaku dan keperibadian lewat satu organ yang unik dan dahsyat yaitu otak. Otak menjadi satu tumpuan bagi perasaan dan perilaku. Otak mencerminkan dunia manusia. Otak tersebutlah yang menerima dan mengalami peristiwa. Segala sesuatu yang berawal dan berakhir di otak. Cara kerja otak menentukan kualitas hidup manusia. Kondisi fisik otak sebenarnya berdampak besar terhadap pola pikir, perasaan dan perilaku dari waktu ke waktu.<sup>8</sup>

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai

---

<sup>6</sup>Ahmad Tafsir, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Rosda Karya, 2006), hlm. 24-28.

<sup>7</sup>Dalam perspektif psikoanalisa, seluruh energi psikis manusia pada dasarnya dari insting hidup yang disebut “*libido*” dan “*ego*”. Manusia selalu lari dari insting mati yang membuatnya memiliki dorongan agresivitas tertentu. Teori ini mengatakan bahwa seluruh energi penggerak pada manusia berasal dari insting hidup yang dikenal dengan *libido*. Segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia di dorong oleh hasrat bawah sadar individu. Baca Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 105-106.

<sup>8</sup>Ada lima sistem otak yang paling erat kaitannya dengan perilaku dan mengetahui banyak hal yang telah membuat manusia menjadi sosok unik, yaitu sistem limbic, ganglia basalis, korek prefrontal, singulat dan lobus temporalis. Sistem *limbic* merupakan bagian otak yang berkaitan dengan emosi dan *instink*, dan ia menjadi pusat emosi yang berada *diamigdala* dan *hipokampus* dan berfungsi mengatur emosi manusia dan memori emosi. Baca lebih lanjut dalam Musa Asy’arie Taufiq Pasiak, *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spritual*, (Yogyakarta : C-NET, 2012), hlm. 153-159.

fikiran. Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga mengganggu perilaku intensional manusia. ada tiga fungsi emosi ;

1. *Survival*, yaitu sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, semburu, marah, benci membuat manusia dapat menikmati hidup dengan kebersamaan dengan manusia lain.
2. *Energizer*, yaitu sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan kita semangat dalam bekerja bahkan juga semangat untuk hidup, seperti perasaan cinta dan sayang, namun emosi juga dapat memberikan dampak negatif yang membuat dan merasakan hari-hari suram dan nyaris tidak ada semangat hidup seperti emosi sedih dan benci.
3. *Messenger*, yaitu ssebagai pesan. Emosi memberitahu kepada kita bagaimana keadaan orang disekitar kita, terutama orang yang dicintai dan disayangi. Sehingga seseorang yang sedang bersedih merasa bahwa kita sedang empaty terhadapnya.<sup>9</sup>

Pada hakikatnya setiap orang pasti punya perasaan emosi sekaligus perasaan positif. Jika perasaan emosionalnya lebih dominan daripada perasaan positif, maka ia akan menjadi seorang individu yang emosional. Dan sebaliknya jika perasaan positifnya lebih dominan ketimbang perasaan emosional, maka ia akan menjadi seorang individu yang positif.<sup>10</sup>

Berkaitan dengan pengelolaan emosi dalam psikologi diantaranya;

1. Para dokter memperingatkan bahwa amarah dapat menyebabkan pembuluh-pembuluh darah jantung seseorang menyempit secara ketat, peneyempitan akan berakibat serangan jantung yang mematikan. Amarah dapat menimbulkan tekanan darah tinggi, bisul, bintik-bintik jantung berdebar, sulit tidur, mudah lelah. Sehingga dengan memfokuskan diri pada berbagai penyakit yang diakibat emosional yang tidak terkendali, maka berupaya untuk mengendalikan emosi yang muncul pada diri

---

<sup>9</sup>Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 162.

<sup>10</sup>Yusuf al Qushari, *Kaifa Tsiqatu Binnafsi Kaifa Tuqawwi Tsiqatuka Binafsika*, (Mesir; Dar al-Lathif, 2001), hlm. 230.

individual.

Ada beberapa bentuk dampak kemarahan melalui pendekatan psikologi, yaitu:

1. Bahaya Fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maaq, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.
2. Bahaya psikologis, amarah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang mengahntui untuk waktu yang lama.
3. Bahaya sosial, amarah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan samapi terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa betapa berbahayanya apabila amarah yang terjadi pada seseorang yang tidak terkendali, baik ditinjau dari pendekatan agama maupun psikologi ternyata memiliki banyak kesamaan. Amarah harus dikendalikan agar tidak menjerumuskan manusia kepada hal-hal yang buruk dan menjerumuskan serta menyesatkan. Amarah yang wajar dan terkendali oleh akal dibawah pengawasan agama sehingga diperoleh kestabilan emosional.<sup>12</sup>

Setiap masyarakat memiliki serangkaian aturan bagaimana emosi ditampilkan. Aturan ini mengatur pada situasi mana emosi tertentu harus atau jangan diekspresikan. Misal anak-anak belajar bahwa jika mereka mendapatkan hadiah, mereka harus memperlihatkan kegembiraan dan terima kasih, dan menekan kekecewaan jika hadiah

---

<sup>11</sup>Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Ibid.*, hlm. 40-43.

<sup>12</sup>*Ibid.* hlm. 44.

tersebut sebenarnya tidak mereka sukai. Islam juga memberikan petunjuk agar setiap orang memiliki kendali terhadap berbagai emosi yang ditampilkannya. Untuk mengendalikan emosi ini seseorang harus memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya.

Emosi sangat terpaud dengan perubahan fisiologis dan berbagai aneka fikiran. Emosi merupakan salah satu aspek urgen dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator bagi perilaku dalam makna meningkatkan, tetapi juga mengganggu perilaku intensional manusia, ada tiga fungsi emosi;

1. *Survival*, yaitu sebagai sarana untuk mempertahankan hidup. Emosi sesungguhnya akan memberikan kekuatan pada manusia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Dengan adanya rasa senang, sayang, takut, marah, benci dan lain sebagainya akan menjadikan manusia dapat menikmati hidup dengan kebersamaan manusia lain.
2. *Energizer*, adalah sebagai pembangkit energi. Emosi dapat memberikan seseorang semangat dalam bekerja tetapi juga semangat untuk hidup, misalkan perasaan cinta dan sayang. Tetapi juga emosi dapat memberikan dampak negatif yang membuat dan merasakan hari-hari suram dan hampir saja tidak ada semangat hidup seperti emosi sedih dan benci.
3. *Messenger*, yaitu sebagai pesan. Emosi memberitahu kepada manusia bagaimana keadaan orang disekitarnya, terutama orang yang di cintai dan di sayangi. Sehingga orang yang sedang bersedih merasa bahwa kita sedang empaty terhadapnya.<sup>13</sup>

Pada hakikatnya setiap orang pasti punya perasaan emosi sekaligus perasaan positif. Jika perasaan emosionalnya lebih dominan dari pada perasaan positif, maka ia akan menjadi seorang individu yang emosional. Namun sebaliknya jika perasaan positifnya lebih dominan ketimbang perasaan emosional, maka ia akan menjadi seorang individu

---

<sup>13</sup>Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 162.

yang positif.<sup>14</sup>

Berkaitan dengan pengelolaan emosi dalam psikologi diantaranya;

1. Para dokter memperingatkan bahwa marah dapat menjadi penyebab pembuluh-pembuluh darah jantung seseorang yang menyempit secara ketat, penyempitan akan berakibat serangan jantung yang memudratkan. Amarah dapat menimbulkan tekanan darah tinggi, bisul, bintik-bintik jantung berdebar, sulit tidur, mudah lelah. Sehingga dengan memfokuskan diri pada berbagai penyakit yang diakibatkan emosional yang tidak terkendali, maka berupaya untuk mengendalikan emosi yang muncul pada diri individual.

Ada beberapa bentuk efek serta akibat dari kemarahan melalui perspektif psikologi, yakni:

1. Bahaya Fisiologis, marah dan kekecewaan yang terjadi akan memberi dampak pengaruh pada kesehatan seseorang. Hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung.
2. Bahaya psikologis, marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang memudharatkan. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak pantas. Rasa penyesalan itu sering sekali mendalam, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penyesalan sampai kepada penghukuman diri, hingga depresi.
3. Bahaya sosial, amarah yang dilancarkan seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal baginya. Watak pemarah akan mengakibatkan terjadinya disharmonis antar pribadi personal maupun sosial secara kemasyarakatan<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa betapa berbahayanya apabila amarah yang terjadi pada seseorang yang tidak

---

<sup>14</sup>Yusuf al-Qordawi, *Kaifa Thiqtu Binnafsi Kaifa Tuqawwi Thiqtatuka Binafsika*, (Mesir; Dār al-Laṭif, 2001), hlm. 230.

<sup>15</sup>Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, ..., hlm. 40-43.

terkendali, baik ditinjau dari pendekatan agama maupun psikologi ternyata memiliki banyak kesamaan. Amarah harus dikendalikan agar tidak menjerumuskan manusia kepada hal-hal yang buruk dan menjerumuskan serta menyesatkan. Amarah yang wajar dan terkendali oleh akal dibawah pengawasan agama sehingga diperoleh kestabilan emosional.<sup>16</sup>

Dalam prnata sosial masyarakat sederatan aturan dan adat istiadat yang berlaku, agar supaya bagaimana emosi ditampilkan. Aturan ini sesungguhnya mengatur pada situasi emosi tertentu harus atau jangan sampai diekspresikan. Islam memberikan petunjuk agar setiap orang memiliki kendali terhadap berbagai emosi yang ditampilkannya. Untuk mengendalikan emosi ini seseorang harus memiliki kemampuan untuk memanage emosinya. Menurut pemikiran James C. Coleman antara lain:

1. Bangkitkan rasa humor.

Seseorang yang memiliki rasa humor tidak akan mudah putus asa dan akan tertawa meskipun sedang menghadapi kepayahan.

2. Pelihara selalu emosi positif.

Senantiasa mengupayakan aneka emosi positif maka sedikit sekali kemungkinan individu akan mengalami emosi negatif, walaupun mengalami emosi negatif tetapi intensitasnya rendah.

3. Senantiasa berorientasi pada kenyataan

Dalam kehidupan individu memiliki titik tolak dan sasaran yang akan diperoleh agar tidak bersifat nnegatif. Sebaiknya bertolak dari realita, apa yang dimiliki dan bisa dikerjakan, dan ditunjukkan pada pencapaian suatu tujuan.

4. Kurangi dan hilangkan emosi negatif.

Apabila individu terlanjur menghadapi dengan ermosi negatif maka segeralah berusaha untuk mengurangnya dan menghilangkan emosi-emmosi tersebut, bisa saja dilakukan melalui pencerahan dan pencerahan akan apa yang menimbulkan emosi tersebut.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>*Ibid.*, hlm. 44.

<sup>17</sup>Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 164.

Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut dengan pendidikan. Maka sebagai satu komponen penting dalam sistem pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai “*raw material*” (bahan mentah).<sup>18</sup>

Dalam perspektif pedagogis, peserta didik diartikan sebagai sejenis makhluk “*homo educandum*”, makhluk yang menghajatkan pendidikan. Dalam pengertian ini, peserta didik dipandang sebagai manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten, sehingga dibutuhkan binaan dan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia susila yang cakap. Dalam perspektif psikologis menurut Arifin, peserta didik adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya.<sup>19</sup>

Dari beberapa penjelasan peserta didik diatas, jelaslah bahwa peserta didik memiliki beberapa karakteristik; *pertama*: peserta didik adalah individu yang memiliki potensi fisik dan psikis yang khas, sehingga menjadikan dirinya sebagai manusia yang unik. Oleh karena itu potensi tadi perlu dikembangkan dan di terjemahkan sehingga mampu mencapai taraf perkembangan yang optimal. *Kedua*: peserta didik adalah individu yang dianggap sedang berkembang. *Ketiga*: peserta didik adalah sosok individu yang membutuhkan bimbingan individual dan perlakuan manusiawi, maka dengan demikian proses pemberian bantuan dan bimbingan harus mengacu kepada level perkembangannya pula.

---

<sup>18</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 39.

<sup>19</sup>Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*,..., hlm. 40.

## B. Pengendalian Emosi Negatif bagi Guru dan Murid

Pengendalian emosi menurut Darwis Hude dapat dibagi ke dalam beberapa model;<sup>20</sup> *Pertama*, model *displacement*, yakni dengan metode mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsisi, dan *zdkrullah*. *Kedua*, model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dengan upaya memahami masalah yang muncul.

Model ini mencakup atribusi positif (*husn al-zhan*), empati dan altruism. *Ketiga*, model *coping*,<sup>21</sup> yaitu melalui menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, mencakup syukur, shabar, pemberian ma'af dan *adaptasi-adjustment*. *Keempat*, model lain-lain seperti regresi<sup>22</sup> represi<sup>23</sup> dan relaksasi.<sup>24</sup>

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, sebab ia dapat menjaga keberlangsungan

<sup>20</sup>Dalam M. Darwis Hude. Beliau menjelaskan walaupun Mayer dan Salovey mendevenisikan kecerdasan emosi adalah; “sebagai kemampuan individu untuk memahami, membangkitkan sampai dengan mengendalikan emosinya dalam rangka menunjukkan perkembangan emosi dan intelektual”.

<sup>21</sup>“Menurut Mac Arthur sebagai suatu strategi, mekanisme *coping* menjadi upaya khusus, baik *behavioral* maupun psikologis, yang digunakan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan kejahatan sehingga masyarakat dapat lebih tenang dalam menjalani aktivitas mereka” Mekanisme *coping* menurut Riger & Gordon memaparkan:

a. Perlindungan Diri. (1) Meningkatkan kemampuan untuk melawan ancaman kejahatan, (2) Persiapan antisipatif untuk menghadapi pengunjung yang menimbulkan ancaman, (3) Persiapan antisipatif terhadap munculnya kejahatan saat pulang ke rumah b.Penghindaran; (1) Mengurangi kesempatan bagi orang lain untuk dapat mengancam. (2) Secara aktual merealisasikan ancamannya kepada korban potensial c. Pembatasan; (1) Mengisolasi diri dari bahaya dengan membatasi rutinitas (2) Meminimalkan resiko dalam menghadapi bahaya.

<sup>22</sup>Artinya satu langkah mundur, bergerak kembali kebelakang, atau kembali kepada taraf perkembangan yang lebih dahulu atau lebih muda. Baca J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Op. cit.*, hlm. 425.

<sup>23</sup>Dalam psikoanalisis bermakna pengusiran sekuat tenaga dari kesadaran semua *impuls*, ingatan atau pengalaman yang menyakitkan atau memalukan dan menimbulkan satu kecemasan bertingkat tinggi. Menurut Spikoanalisis Freud; merupakan satu fungsi dari ego. J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, ...*, 430.

<sup>24</sup>M. Darwis Hude, *Emosi, ...*, hlm. 257.

hidupnya.<sup>25</sup> Kendatipun demikian emosi yang berlebih-lebihan akan memudharatkan kesehatan fisik dan fisikis manusia itu sendiri.<sup>26</sup> Misalnya emosi takut, sebenarnya berguna bagi manusia karena ia akan mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai mudhrat dan bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan tersebut terlalu berlebih-lebihan, maka ketakutan itu sendiri yang akan membahayakan pelakunya. Adanya banyak ketakutan yang demikian rupa biasanya dipandang sebagai indikator keperibadian yang labil.

Selain yang tersebut diatas sesungguhnya terdapat tiga model bagaimana faktor-faktor psikologis itu dapat mempengaruhi timbulnya gangguan fisik;<sup>27</sup>

1) Model efek langsung



Dari gambar model diatas, mengemukakan bahwa faktor-faktor psikologis, seperti pengalaman yang menegangkan dan karakteristik kepribadian tertentu, dan menyebabkan atau dapat memperburuk secara langsung keadaan sakit. Tetapi kalau pengalaman itu berlangsung untuk jangka panjang, terus menerus, maka efek negatif pengalaman itu pada akhirnya akan

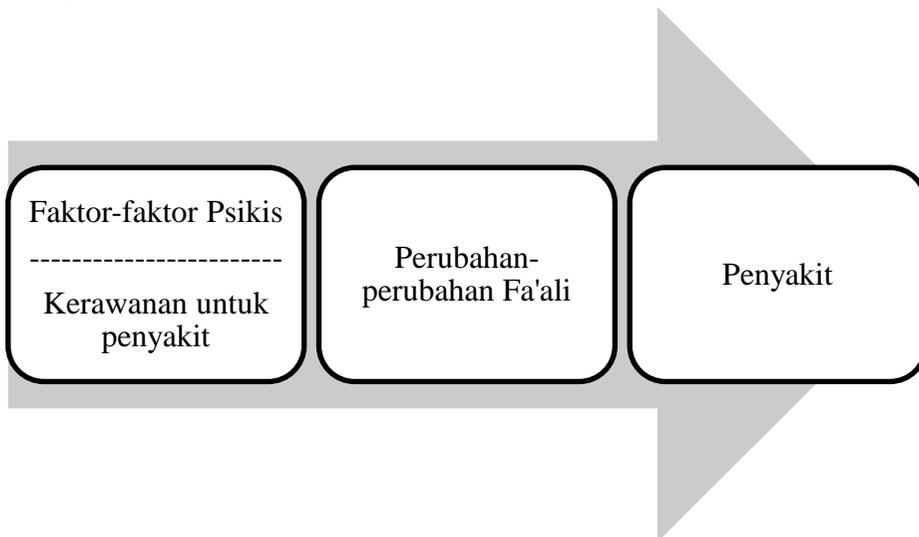
<sup>25</sup>Brownell & Kopp mengatakan bahwa ending akhir dan pada gilirannya, hubungan sosial manusia memberikan tempat untuk perkembangan beragam emosinya. Diana E Papalia dkk, *Human Development,...*, hlm. 289.

<sup>26</sup>*Journal Association of Islamic Psychology Jilid 2*, (Malang: UIN Malang Press, 2011), hlm. 17.

<sup>27</sup>Sebagaimana diyakini pada ahli psikologi kesehatan, ada model efek langsung, interaktif dan efek tidak langsung. Baca Sutardjo A.Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hlm. 97-98.

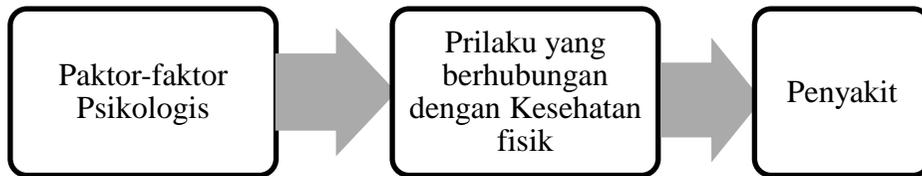
merusak juga. Misalnya ketegangan itu dapat meninggikan kegiatan jantung, bahkan bisa jadi meninggikan kekuatan otot jantung. Kalau ketegangan itu terlalu besar dan berkelanjutan, secara kontiniu maka justru otot jantung akan mengalami “kesulitan”.

## 2) Model interaktif



Model interaktif diatas menganggap bahwa pengalaman atau faktor psikologis itu tidak langsung menyebabkan timbulnya penyakit atau memperburuk keadaan fisik yang telah sakit. Faktor psikologis ini berpengaruh kepada timbulnya sakit hanya kalau telah berinteraksi dengan kerawanan yang telah ada. Sebagai contoh, seseorang yang secara psikologis tidak mandiri, maka ketika menghadapi situasi psikologis untuk memilih pilihan berat yang terus menerus, sementara lambungnya lemah, bisa jadi menjadi menderita gangguan lambung.

## 3) Model efek tidak langsung.



Lain halnya dengan model diatas, yang menyebabkan individu berperilaku yang tidak sehat, seperti merokok atau mengalami gangguan tidur sehingga terjadi penurunan daya tahan tubuh, yang selanjutnya akan menyebabkan kerusakan pada badan.<sup>28</sup>

Dari penjelasan diatas jelaslah bahwa faktor-faktor emosional sangat berpengaruh terhadap perkembangan gangguan-gangguan fisik dan memainkan peran yang penting dalam proses terjadinya penyakit.

Terkait dengan hal diatas, al-Qur'an, kerap sekali memberi solusi untuk mengarahkan manusia agar tidak merasa khawatir terhadap hal hal yang biasanya membangkitkan emosi seperti rasa takut bagi manusia, seperti mati dan jatuh miskin. Berknaan dengan hal di atas juga oleh al-Qur'an nyatakan dalam ( QS. 29: 64,<sup>29</sup> 6: 32,<sup>30</sup> 40: 34),<sup>31</sup> telah menjelaskan bahwa kehidupan dunia akan hancur,

<sup>28</sup>Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*,..., hlm.98.

<sup>29</sup>"Dan Tiadalah kehidupan dunia ini melainkan senda gurau dan main-main. dan Sesungguhnya akhirat Itulah yang sebenarnya kehidupan, kalau mereka mengetahui."

<sup>30</sup>"Dan Tiadalah kehidupan dunia ini, selain dari main-main dan senda gurau belaka. dan sungguh kampung akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertaqwa. Maka tidakkah kamu memahaminya?"

<sup>31</sup>"Dan Sesungguhnya telah datang Yusuf kepadamu dengan membawa keterangan-keterangan, tetapi kamu senantiasa dalam keraguan tentang apa yang dibawanya kepadamu, hingga ketika dia meninggal, kamu berkata: "Allah tidak akan

kelezatannya akan sirna. Kematian tidak lain hanyalah perpindahan dari alam fana kepada alam abadi. Oleh karena itu, seorang mukmin akan tidak takut mati, sebab ia yakin kematian akan menghantarkannya kepada nikmat kehidupan yang abadi yang dijanjikan Allah swt. kepada hambanya yang bertaqwa. Maka faktor yang mendorong orang beriman adalah janji Allah swt. akan kemikmatan hidup yang abadi di akhirat. Dan inilah yang mendorong kaum muslimin generasi awal berjuang di jalan Allah swt. dengan penuh keberanian dan pengorbanan tanpa rasa gentar akan mati. Dengan penuh keberanian mereka menyerbu barisan orang-orang kafir, karena mengaharap bisa mati syahid di jalan Allah swt., dan memperoleh nikmat surga. (Q.S. Ali-Imran/3: 169 dan 170, 157, dan 158, al Nisa'/4 : 74)

Orang yang beriman dan beramal shaleh senantiasa mendalami keimanannya sepenuh hati mereka, dan mereka tahu bahwa kematian merupakan realitas dan tiada jalan untuk menghindar darinya, dan mereka menerima kematian itu sebagai hal yang real dan pasti, tanpa merasa gentar dan takut sebagaimana dijelaskan pada (Q.S. Al-Ahzab/33: 16).<sup>32</sup>

Oleh sebab itu ketidaktakutan orang-orang mukmin yang digambarkan dalam al-Qur'an merupakan faktor yang sangat urgen dan dapat menopang kemenangan mereka dalam berbagai peperangan dan dapat tersebarny Islam dengan pesat keseluruh penjuru dunia.

Berbeda dengan pengendalian rasa takut miskin, oleh al-Qur'an juga memberikan wasiat agar kita jangan takut miskin. Sebab rezeki berada di tangan Allah swt., sebab Dialah pemberi rezki yang mempunyai kekuatan yang sangat kokoh ( Q.S. 52: 53, 51: 22, 11: 6, 29: 60 dan 62 dan pada surat 35: 2-3).<sup>33</sup>

---

*mengirim seorang (rasulpun) sesudahnya. Demikianlah Allah menyesatkan orang-orang yang melampaui batas dan ragu-ragu."*

<sup>32</sup>"Katakanlah: "Lari itu sekali-kali tidaklah berguna bagimu, jika kamu melarikan diri dari kematian atau pembunuhan, dan jika (kamu terhindar dari kematian) kamu tidak juga akan mengecap kesenangan kecuali sebentar saja".

<sup>33</sup>Sebagaimna tertera diatas, misalkan pada Q.S. 11: 6. "Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezkinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. Semuanya tertulis dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh)". Yang dimaksud binatang melata di

Al-Qur'an juga memberikan *mau'izhah* (pelajaran) supaya manusia mampu mengalunir emosi marah. Sebab di saat seseorang sedang dalam posisi marah maka pikirannya akan tidak terkontrol dan akan kehilangan berfikir secara rasional. Bahkan kalau demikian terus dilestarikan dalam kehidupan sehari-hari dan bahkan menjadi tradisi tanpa henti, maka akan sangat memberi pengaruh besar pada kesehatan manusia itu sendiri.

Tidak dapat disangkal bahwa kemampuan yang diberikan Allah swt. kepada manusia adalah emosi. Baik kemampuan itu emosi positif maupun kemampuan emosi negatif. Karena manusia adalah makhluk yang langka dan unik, dan semua aneka kemampuan diberikan tersebut adalah pemberian dan anugerah dari Allah swt. terhadap manusia.

Emosi dasar pada manusia terdapat tiga aspek, yang dirasakannya sejak bayi hingga wafat,<sup>34</sup> emosi yang dimaksud adalah; emosi marah, senang dan takut. Penjelmaan masing-masing emosi yang dimaksud tidak sama sesuai tingkat usianya, tahap plukuasi perkembangan dan situasi serta kondisi di saat emosi tersebut muncul.<sup>35</sup>

Ahmad Shalal Bakhi mengklasifikasi empat gangguan emosi; yaitu rasa takut dan kecemasan, kemarahan dan agresi, kesedihan dan defresi serta obsesi. Beliau juga mengklasifikasikan tiga jenis defresi; yakni defresi normal atau kesedihan (*huzn*), defresi endogen yang berasal dari dalam tubuh, dan defresi klinis reaktif yang berasal dari

sini ialah segenap makhluk Allah yang bernyawa. Dan (Menurut sebagian ahli tafsir yang dimaksud dengan tempat berdiam di sini ialah dunia dan tempat penyimpanan ialah akhirat. dan menurut sebagian ahli tafsir yang lain maksud tempat berdiam ialah tulang sulbi dan tempat penyimpanan ialah rahim).

<sup>34</sup>Ilmu kedokteran menyatakan bahwa, sebelum proses kelahiran, bayi yang terdapat dalam rahim ibu harus melalui tiga lapisan selaput halus tapi kuat yaitu *Amnion membrane*, *Decudea membrane* dan *Chorion Membran* yang hal ini sudah ada dalam al-Qur'an sejak 14 abad yang lalu. (Q.S. Az Zumar 39: 6). Manusia memiliki Genom dalam bentuk paket berisi 23 pasang kromosom yang terpisah pisah, sehingga total kromosom seleuruhnya berjumlah 23x2 atau 46 kromosom. (Q.S. Al Waqiah 57-59). Informasi tentang jumlah kromosom manusia diperoleh dalam Q.S. Fathir ayat 11. Informasi ini dalam bentuk nomor surat (35) dan nomor ayat (11) dimana  $35 + 11 = 46$ . Abah Salma Alif Sampayya, *Keseimbangan Matematika dalam al Qur'an*,..., hlm. 338.

<sup>35</sup>Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: Refika. 2006), hlm. 13.

luar tubuh.<sup>36</sup>

Islam sebagai agama banyak mengandung pesan dalam berbagai ayat dan hadist tentang larangan bertindak marah. Diantaranya ada beberapa ayat-ayat al-Qur'ān yang menjelaskan adanya berkaitan larangan marah yakni pada (Q.S. Al-Taubah: 82),<sup>37</sup> (Q.S. an-Najm: 43),<sup>38</sup> (Q.S. As-Syura': 43),<sup>39</sup> (Q.S. Ali Imran: 134),<sup>40</sup> (Q.S. Al-A'raf: 199).<sup>41</sup>

Diantara hadis tentang marah, sebagai berikut; seperti Hadis sebagai berikut;

a. Hadis dari Abī zarr;

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ لَنَا « إِذَا

غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا

فَلْيَضْطَجِعْ ».

*Artinya: "Apabila salah seorang diantara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaringlah" (HR. Abu Daud)*

b. HR. Bukhāri ;

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

<sup>36</sup>Dalam Journal Association of Islamic Psychology Jilid 3, tulisan Acsan Suseno dkk, (Malang : UIN Malang Press, 2011), hlm. 184.

<sup>37</sup>"Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan."

<sup>38</sup>"Dan bahwasanya dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis,"

<sup>39</sup>"Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, sesungguhnya (perbuatan ) yang demikian itu termasuk hal-hal yang diutamakan."

<sup>40</sup>"(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."

<sup>41</sup>"Jadilah engkau Pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh."

وسلم أوصيني قال : لا تغضب فردد مرارا قال : لا تغضب.

Artinya: *Hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah ra. Bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi: "Berilah aku wasiat beliau berkata: "Janganlah marah" Beliau mengulangi wasiat itu, Nabi saw. mengatakan: "Janganlah marah"*

c. Hadis Riwayat Abū Daūd, yang bermakna;

Artinya: *Rasulullah saw bersabda: "Barangsiapa yang menahan kemarahannya sedangkan ia mampu untuk melakukannya maka Allah swt., akan menyeru dia dihadapan seluruh manusia pada hari kiamat untuk dipikirkan baginya bidadari yang dikehendaknya"*

d. Hadis Riwayat Bukhāri Muslim.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قَالَ : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِلَّا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْعُضْبِ.

"Hadis bersumber dari Abi Hurairah ra. Bahwa *Rasulullah saw. bersabda: "Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah"*

e. Hadis yang artinya: *Dari Anas ra berkata: "Aku berjalan bersama Rasulullah saw. saat itu beliau memakai kain dari Najran yang kasar pinggirnya kemudian seorang Badui datang menghampirinya dan menarik kain itu dengan tarikan yang sangat kuat, sampai aku melihat pada leher Rasulullah saw. di mana tarikan itu sampai membekas karena kuatnya tarikan tersebut, kemudian ia berkata: "Wahai Muhammad perintahkanlah (kepada kaummu untuk membagikan kepadaku harta dari Allah yang ada di padamu, kemudian Nabi saw. melihatnya sambil tersenyum lalu beliau memerintahkan untuk diberikan bagian tertentu baginya)" (HR. Bukhari Muslim).*

أَنَّ عَلْقَمَةَ بْنَ وَاثِلٍ حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَاهُ حَدَّثَهُ قَالَ إِنِّي لَقَاعِدٌ مَعَ النَّبِيِّ -  
صلى الله عليه وسلم- إِذْ جَاءَ رَجُلٌ يَقُودُ آخَرَ بِنِسْعَةٍ فَقَالَ يَا رَسُولَ  
اللَّهِ هَذَا قَتَلَ أَخِي. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « أَقْتَلْتَهُ  
« . فَقَالَ إِنَّهُ لَوْ لَمْ يَعْتَرِفْ أَقَمْتُ عَلَيْهِ الْبَيْتَةَ. قَالَ نَعَمْ. قَتَلْتُهُ قَالَ «  
كَيْفَ قَتَلْتَهُ «. قَالَ كُنْتُ أَنَا وَهُوَ مَخْتَبِطٌ مِنْ شَجَرَةٍ فَسَبَّنِي فَأَغْضَبَنِي  
فَضْرَبْتُهُ بِالْقَاسِ عَلَى قَرْنِهِ فَقَتَلْتُهُ...»

*“Hadits yang diriwayatkan al-Qomah bin Waildari bapaknya radhiallahu anhu beliau bercerita kepadanya: Aku duduk bersama Nabi Saw., tiba-tiba datanglah seseorang membawa orang yang sedang diborgol lalu dia berkata: "Ya Rasulallah dia telah membunuh saudaraku kemudian Rasulullah Saw. bertanya kepada lelaki yang diborgol tersebut: "Apakah engkau telah membunuhnya?", "Ya saya membunuhnya". Jawabnya. Beliau berkata: "Bagaimana engkau membunuhnya?" Orang itu menjawab: "Aku bersamanya mengambil dedaunan dari pohon untuk makanan ternak, kemudian ia mencelaku hingga membuatku marah kemudian aku memukulnya dengan kapak tepat pada batang lehernya akhirnya dia mati..." (HR. Muslim).*

Berbagai penelitian medis telah menunjukkan kaitan erat antara sifat suka marah terhadap kesehatan seseorang. Mulai dari darah tinggi, jantung, hingga stroke,<sup>42</sup> semuanya adalah konsekuensi logis dari orang yang mudah tersulut emosi marahnya. Adapun pemicu munculnya penyakit-penyakit degeneratif tersebut adalah ;

1) Tekanan Darah tinggi

---

<sup>42</sup>A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah, Ibid.*, hlm. 37

Aneka ragam dilakukan penelitian untuk kemudian ditemukan betapa emosi marah, disebabkan pemicunya bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Pada orang marah, bagian *hipotalamus* di otak akan mengeluarkan hormone stress, baik berupa *adrenalin* maupun non-*adrenalin*. Hormone stress ini selanjutnya akan turut adanya peningkatan denyut jantung dan juga peningkatan tekanan darah yang jika terjadi terus menerus dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan penebalan dinding pembuluh darah, serta *aterosklerosis* (pengerasan pembuluh darah arteri). Dari ketiga hal tersebut merupakan yang paling bertanggung jawab dalam menyebabkan stroke, jantung coroner dan berbagai penyakit degenerative lainnya. Adapun gejala-gejala tersebut juga dapat membuat pembuluh darah, terutama di arteri leher (*carotid*) mengalami penebalan, sehingga akan menyempitkan jalur pembuluh darah. Akibatnya, muncul beragam masalah yang berkenaan dengan jantung dan pembuluh darah.

Namun menurut penelitian di US National Institute of Aging, orang dengan sifat pemarah cenderung untuk mengalaminya di usia yang lebih muda. Peningkatan resiko yang dialaminya cukup signifikan, yakni mencapai 40 persen dibandingkan seseorang yang memiliki kepribadian yang menyenangkan.<sup>43</sup> Dengan demikian pengaruh marah pada kesehatan tubuh manusia memang sangat besar. Dikatakan demikian karena saat kita marah, secara otomatis tubuh mengaktifkan beberapa kelenjer dalam tubuh. Hal inilah yang menyebabkan limpahan adrenalin, dimana efek yang paling nyata ialah tekanan darah menjadi sangat tinggi.

## 2) Serangan Jantung

Saat manusia marah, jantungnya akan berdetak lebih kencang kuat. Dalam kondisi emosi tak terkendali seperti itu, jantung seperti di paksa untuk memompa lebih cepat hingga organ ini berdenyut begitu kerasnya. Artinya, semakin besar marah tersebut dan semakin lama itu

---

<sup>43</sup>Menurut Jerry kiffer peneliti bidang jantung dan otak dari Cleveland clinic's Psychological Testing Center AS, rasa marah menyebabkan kadar adrenalin dan kortisol naik sehingga akan memberi efek serupa racun bagi jantung. Selain itu, terlalu sering marah juga akan mempercepat proses arteriosclerosis atau penimbunan lemak dipembuluh darah. Baca lebih lanjut A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah*, *Ibid.*, hlm. 39-40.

berlangsung terus menerus, maka dipastikan detak jantung kita semakin tak terkendali. Dalam kondisi seperti itulah resiko terjadinya kerusakan pada organ jantung juga semakin memuncak. Marah memang telah terbukti secara ilmiah dapat benar-benar memudaratkan bagi kesehatan jantung.<sup>44</sup> Rangsangan emosi yang meledak-ledak tak pelak akan menyulut jantung untuk kian cepat berdetak. Melalui mekanisme ini sangat berbahaya jika terus menerus terjadi berulang-ulang. Pada orang yang suka marah, tubuhnya akan menghasilkan banyak hormon adrenalin yang kemudian dilepaskan ke dalam darah. Hal ini pada gilirannya akan memicu organ-organ tubuh, termasuk jantung, untuk bekerja lebih keras seolah-olah tubuh tengah berada dalam keadaan berbahaya.

Dengan demikian amarah yang berlebihan dan cenderung meledak-ledak itu sebenarnya memang dapat mengancam jantung. Ketika jantung dalam kondisi tidak sehat, dampaknya juga sampai ke paru-paru. Karena saat marah meladak-ledak, apalagi berulang terus dalam jangka waktu yang lama, maka darah yang mengalir setiap menit melalui paru-paru juga akan bertambah kencang. Dalam kondisi seperti itu, kebutuhan oksigen akan meningkat dan kapasitas kerja paru-paru pun di paksa untuk di paksa.

Kaitan utama antara marah dengan resiko kematian terletak pada fakta bahwa marah bisa mengganggu kestabilan jantung yang mematikan. Dimana jantung akan berhenti mensirkulasikan aliran darah yang bisa membuat si pemilik jantung meninggal secara mendadak.

### 3) Stroke

---

<sup>44</sup>Tampak pada sebuah penelitian di AS menunjukkan bahwa pria yang bertenpramen keras lebih sering mengalami sakit jantung dini dibanding pria yang lebih kalem. Studi yang melibatkan lebih dari seribu responden ini juga mengungkapkan fakta bahwa orang yang selalu dalam situasi marah, mudah tersinggung, dan tertekan akan cenderung mengalami peningkatan resiko gangguan jantung sampai tiga kali lipat. Menurut pengamatan Laura Kubzansky seorang asissten Profesor dari Harvard School of Public Health, marah pada tingkat mengengah mungkin tidak akan menjadi masalah. Namun, kasusnya akan berbeda jika marah itu ditunjukkan secara berlebihan. Dalam kondisi seperti itu, bukan hanya jantung yang terancam, tetapi pelakunya juga dapat mengalami stress akut. *Ibid.*, hlm. 42.

Orang terkena penyakit stroke pada umumnya, disebabkan berkurangnya suplai oksigen atau darah ke otak. Stroke sendiri merupakan alamat klinis yang tumbuh berkembang dengan cepat gangguan fungsi otak fokal atau global. Berdasarkan gejala-gejala dan penyebabnya, rasa marah yang berlebih itu memang benar-benar bisa menimbulkan stroke. Dikatakan demikian karena pada stroke terdapat lesi pada otak, yaitu korteks serebral. Lesi ini pada gilirannya bisa menyebabkan adanya gangguan efek, yaitu demensia (gangguan fungsi intelektual dan memori).<sup>45</sup>

Analisis Boy Zaghlul Zaini bahwa saat seseorang emosi negatif muncul, maka produksi hormon adrenalinpun akan ikut meningkat sehingga memicu naiknya tekanan darah. Pada kondisi ini, rentan terjadi pecahnya pembuluh darah di otak yang gejala-gejalanya kemudian di kenal sebagai stroke. Inilah sebabnya mengapa stroke kini tidak hanya dialami oleh orang yang telah lanjut usia, tetapi juga telah menyerang orang-orang pada usia produktif. Ditambah lagi penelitian lain yang mengungkapkan bahwa penderita pasca stroke yang mengalami depresi memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk meninggal dibandingkan dengan penderita pasca stroke yang tidak mengalami depresi.<sup>46</sup>

#### 4) Gagal ginjal

Dalam level tertentu, marah juga bisa menimbulkan gejala penyakit gagal ginjal. Hal ini dimungkinkan terjadi terutama ketika penderita sebelumnya sudah mengalami hipertensi atau gejala-gejala yang menunjukkan tekanan darahnya semakin tinggi. Dalam kondisi seperti itulah gagal ginjal dipastikan rentan terjadi ketika penderita, dengan ritme tidak diketahui, terpicu amarahnya hingga tingkat yang sangat berlebihan. Karena sekitar 25 % dalam darah tubuh akan masuk ke dalam organ ginjal untuk difiltrasi. Fungsi ginjal sendiri adalah untuk mempertahankan homeostatis di dalam tubuh. Oleh karena itu, pada orang yang selalu marah dan menderita hipertensi maka aliran darahnya yang menuju ke ginjal dipastikan juga semakin meningkat pula, dan kondisi inilah yang kemudian sangat berbahaya bagi

---

<sup>45</sup>A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah*,.....,hlm. 48

<sup>46</sup>*Ibid.*,hlm. 53

kesehatan.<sup>47</sup> Ketika penyakit ini mulai menggejala dan jika seseorang juga memiliki emosi yang cenderung meledak-ledak (tidak mampu menahan emosi), bisa dipastikan tekanan darah semakin meningkat dan berpotensi pada pecahnya pembuluh darah. Karena itu, sangat penting bagi manusia untuk mulai belajar menahan dan menghindari meluapnya rasa amarah yang berlebihan.<sup>48</sup>

Dari uraian diatas tampak jelas hikmah seruan Allah swt. pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya dan dapat memberi ma'af pada orang lain. Bahkan Allah swt. akan menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya (Q.S. Ali Imran/3 : 133-134,<sup>49</sup> as-Syura/42: 36-37, as-syura/42: 43,<sup>50</sup> dan 40, 24 : 22, Q.S. Ibrahim/15: 85, 24 ; 22,<sup>51</sup> dan al-Hijr/15: 13).<sup>52</sup>

Al-Qur'an juga menyarankan kepada manusia untuk bisa memmanage dan mengendalikan emosi senang atau cintanya kepada keluarga, orang tua, istri dan suami serta anak-anak, para sahabat, suku tanah air, harta dan kekayaan. Ini semua supaya semuanya yang tersebut itu dapat membuat manusia itu sendiri lalai akan cinta kita

---

<sup>47</sup>A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah, Ibid.*, hlm. 55

<sup>48</sup>Banyak hal bakal terjadi jikalau emosi marah terus menerus di pupuk dalam seorang diri manusia seperti akan menyebabkan kanker, depresi dan stress, membahayakan paru-paru, susah tidur, menurunkan metebolisme tubuh, melemahkan otak, menyebabkan penyakit gusi, merusak kulit, membahayakan lambung, memicu bau badan, menimbulkan sakit asma dan sesak nafas, menyebabkan Hipertiroid, memicu impotensi, sakit kepala dan lain-lain. A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah*, ..., hlm. 55-86.

<sup>49</sup>(133). "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa." 134. "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan."

<sup>50</sup>(42). "Sesungguhnya dosa itu atas orang-orang yang berbuat zalim kepada manusia dan melampaui batas di muka bumi tanpa hak. mereka itu mendapat azab yang pedih." (43). "Tetapi orang yang bersabar dan mema'afkan, Sesungguhnya (perbuatan ) yang demikian itu Termasuk hal-hal yang diutamakan."

<sup>51</sup>"Berkata Iblis: "Aku sekali-kali tidak akan sujud kepada manusia yang Engkau telah menciptakannya dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk".

<sup>52</sup>"Mereka tidak beriman kepadanya (al-Qur'an) dan Sesungguhnya telah berlalu sunnatullah terhadap orang-orang dahulu."

kepada Allah dan mengabaikan ketaatan kepadanya serta berjuang dijalanNya. (Q.S. 64: 14-15, <sup>53</sup> 9: 24).<sup>54</sup>

Namun demikian al-Qur'an menekankan bahwa rasa senang dan cinta seseorang yang beriman kepada Allah swt. melebihi cintanya kepada makhluk lainnya, malah melebihi cintanya kepada orang-orang yang paling dekat dengannya. Sampai kepada apabila cintanya kepada Allah swt. bertentangan dengan cintanya pada mereka maka ia akan memilih cintanya kepada Allah swt. (QS. 58: 22).<sup>55</sup>

Melalui informasi dari al-Qur'an yang memberikan tamsil dan perbandingan, bahwa orang-orang yang bisa mengendalikan cintanya pada keluarganya dan melebihkan cintanya kepada Allah swt., dari pada cinta mereka kepada keluarga mereka. Maka Allah swt., menjadikan Nabi Ibrahim a.s. dan orang-orang yang menyertainya sebagai contoh dalam kehidupan umat manusia (QS. 60: 4).

Kehidupan manusia selalau mengalami ritme berbeda dan tidak sama. Ada saatnya mendapatkan kenikmatan lalu merasa senang dan bahagia, tapi saat yang lain mengalami petaka lalu bersedih.

---

<sup>53</sup>(14). "Hai orang-orang mukmin, sesungguhnya di antara isteri-isterimu dan anak-anakmu ada yang menjadi musuh bagimu, maka berhati-hatilah kamu terhadap mereka dan jika kamu memaafkan dan tidak memarahi serta mengampuni (mereka) Maka Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (15). Sesungguhnya hartamu dan anak-anakmu hanyalah cobaan (bagimu), dan di sisi Allah-lah pahala yang besar."

<sup>54</sup>(24). "Katakanlah: "Jika bapa-bapa, anak-anak, saudara-saudara, isteri-isteri, kaum keluargamu, harta kekayaan yang kamu usahakan, perniagaan yang kamu khawatiri kerugiannya, dan tempat tinggal yang kamu sukai, adalah lebih kamu cintai dari Allah dan Rasul-Nya dan dari berjihad di jalan nya, Maka tunggulah sampai Allah mendatangkan keputusan-NYA". dan Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang yang fasik."

<sup>55</sup>"Kamu tak akan mendapati kaum yang beriman pada Allah dan hari akhirat, saling berkasih-sayang dengan orang-orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya, Sekalipun orang-orang itu bapak-bapak, atau anak-anak atau saudara-saudara ataupun keluarga mereka. mereka itulah orang-orang yang telah menanamkan keimanan dalam hati mereka dan menguatkan mereka dengan pertolongan yang datang daripada-Nya. dan dimasukan-Nya mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya. Allah ridha terhadap mereka, dan merekapun merasa puas terhadap (limpahan rahmat)-Nya. mereka Itulah golongan Allah. ketahuilah, bahwa Sesungguhnya hizbullah itu adalah golongan yang beruntung."

Beragamnya ekspresi yang muncul dalam menanggapi berbagai situasi yang di alami, sesungguhnya memperkaya kehidupan itu sendiri.

Morgan memberi komentar menarik tentang hal ini sebagai berikut: *“Hidup akan menjadi kering tanpa adanya berbagai perasaan atau emosi. Perasaan atau emosi itu menambah warna dan bumbu kehidupan ia merupakan saus yang menambah nikmatnya kebahagiaan dan kegembiraan dalam kehidupan.”*

Emosi yang mudah terpancing dan berlebihan dapat dengan mudah membawa pada aneka problematika kehidupan. Emosi dapat membengkokkan penilaian, mengubah teman menjadi lawan, dan menjadikan manusia sengsara. Emosi memang menjadi bumbu kehidupan. Namun ketika emosi memuncak tak terkendali dan berlangsung dalam waktu lama, maka kemungkinan muncul masalah yang runyam dalam kehidupan fisik maupun psikis. Emosi dapat mengganggu sistem mekanisme *fa’āli*, sistem kimia dalam tubuh, memunculkan ketegangan yang merusak tatanan *equilibrium* yang senantiasa menjaga keseimbangan dalam diri manusia itu sendiri.<sup>56</sup>

Ada beberapa tindakan pencegahan dan pengendalian terhadap akibat buruk dari emosi yang berlebihan, diantaranya:

1. Tetap konsisten (*istiqōmah*) dalam jalan kebenaran (*al-ḥaqq*). Wujud dari permintaan yang selalu disampaikan pada Allah swt. berada pada jalan kebenaran (*sirāṭal mustaqim*), tidak mengikuti langkah syaitan dan orang-orang yang telah disesatkannya. Karena hal itu selalu membawa pada kemungkaran. Penjelasan Allah swt. pada Q.S. an-Nur (24): 2.<sup>57</sup>

Keadaan yang sering membuat manusia was-was, guncangan, tidak dalam keadaan tenang yaitu ketika tidak konsisten dalam menjalanni kebenaran, dan melalalaikan dirinya melanggar aturan (hukum) mengikuti bermacam ragam langkah syaitan.

---

<sup>56</sup>Darwis Hude, *Logika Alqur’an Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, (Jakarta: Eurobia: 2017), hlm. 96.

<sup>57</sup>*“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan... dan Allah Maha mendengar lagi Maha Mengetahui”*.

2. Berfikir Positif dan bersikap realistis dalam menerima apapun yang datang dari Allah swt. sebagai bagian dari perjalanan kehidupan.

Allah swt. menguji manusia dengan berbagai ujian untuk mengetahui siapa yang mau bersabar, banyak manusia yang tidak mampu mengontrol dirinya karena tidak terlatih menjalan pengabdian.

3. Mengatasi masalah supaya tidak berkembang menjadi lebih buruk.

Di antara upaya mengurangi ketegangan emosional adalah dengan cara menarik nafas panjang, berteriak keras. Tetapi lewat ajaran agama dengan mengajarkan *wudhu'*, *dhikir* pada Allah, dan relaksasi.<sup>58</sup> Bentuk-bentuk relaksasi antara lain relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi melalui *hipnose* dan *meditasi*. Ini semua dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan diri dengan cara melemaskan otot badan (bentuk emosi amarah, takut, sedih dan termasuk dengki).<sup>59</sup> Hanya orang yang berfikir positif yang akan berdoa, dan berprasangka baik pada Allah swt. Dan ikhlas menerima semua kenyataan hidup, menjalani kehidupan dengan sabart dan syukur,<sup>60</sup> dan inilah bagian dari ciri orang yang ikhlas.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup>*Ibid.*, hlm. 99.

<sup>59</sup>Yadi Purwanto, *Marah Dalam Psikologi*,...,hlm. 78.

<sup>60</sup>Hal ini bahagian dari *coping*. Ada dua strategi mekanisme *coping*, yakni: "Terdapat dua jenis mekanisme *coping* yang dapat digunakan untuk mengurangi ancaman, yakni (1) *Emotion-Focused Coping*, suatu usaha yang diarahkan untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan ketegangan emosional yang timbul dari situasi ancaman atau bertahan terhadap tekanan emosi negatif yang dirasakan akibat masalah atau konflik yang dihadapi; serta (2) *Problem-Focused Coping*, segala tindakan yang diusahakan individu untuk mengatasi atau menanggulangi ancaman yang langsung diarahkan kepada penyebab dari ancaman tersebut." Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa mekanisme *coping* merupakan strategi yang dipelajari individu untuk meminimalkan kecemasan dalam situasi yang tidak dapat mereka tanggulangi secara efektif. Kesadaran akan bahaya kejahatan yang mengancam keselamatan seseorang seharusnya dapat memunculkan ide-ide untuk mencegah atau meminimalkanseseorang menjadi korban dari suatu kejahatan. Seperti contohnya dengan cara memikirkan bagaimana strategi atau mekanisme *coping* yang dapat dilakukan guna mengantisipasi seseorang menjadi korban kejahatan. Sesungguhnya kejahatan tidak akan timbul jika calon pelaku kejahatan secara sengaja atau tidak diberi kesempatan untuk melakukan tindak kejahatan.

<sup>61</sup>Irfanel Qudsy, *Berfikir Postif* (Jogjakarta: Media baca, 2010), hlm. 47.

Pikiran merupakan rahmat Tuhan terbesar pada manusia, manusia dapat menjadi apapun seperti yang mereka pikirkan, fikiran jugalah yang mampu membantu manusia menjadi *co-creator* pendamping Tuhan dalam menciptakan sesuatu di dunia ini. Segala imajinasi khayalan, impian yang ingin dicapai dan segala sesuatu yang ada dalam fikiran merupakan awal pembentukan wujud utuh seorang manusia. seseorang yang dalam fikiran hanya ingin menjadi orang biasa, jadilah mereka orang biasa. Berbeda halnya dengan orang yang memiliki keinginan untuk menjadi besar dan berhasil, mereka lebih termotivasi dalam hidup untuk mencapai impiannya dan tak heran mereka siap bekerja keras sampai berhasil menggapai impian.<sup>62</sup>

### C. Pengembangan Emosi Positif dalam Pembelajaran

Pendidikan secara sederhana bisa dimaknai sebagai suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik atau murid agar dapat menyelaraskan diri dengan sebaik mungkin terhadap lingkungannya, dengan demikian akan memunculkan perkembangan perubahan dalam dirinya yang memungkinkannya berperan secara baik dalam lingkungan kehidupan bermasyarakat di sekolah.

Psikologi pendidikan dibentuk oleh dua kata, yaitu psikologi dan pendidikan. Psikologi didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha memahami perilaku manusia, alasan dan cara melakukan sesuatu, juga memahami bagaimana makhluk tersebut berpikir dan berperasaan. Sementara pendidikan merupakan tahapan kegiatan yang sifatnya kelembagaan dan digunakan untuk menyempurnakan perkembangan individu dalam menguasai ilmu pengetahuan, kebiiasaan, sikap, dan lain sebagainya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikologi pendidikan adalah sebuah pengetahuan tentang kejiwaan<sup>63</sup> murid dalam mengikuti proses belajar mengajar.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup>*Ibid.* hlm. 49.

<sup>63</sup>Unsur jiwa dalam hal ini merupakan sesuatu yang bersifat abstrak dan tidak bisa diamati secara langsung. Yang mungkin untuk diamati dan dikajai adalah manifestasi dari jiwa itu sendiri, yaitu perilaku individu dalam berinteraksi dengan

Emosi sangat memberi pengaruh besar pada kualitas dan kuantitas hidup manusia. Emosi positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar dengan baik, sebaliknya emosi yang negatif dapat menekan lajunya waktu belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Oleh sebab itu, pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajaran. Untuk menciptakan emosi positif pada diri siswa dapat diusahakan melalui berbagai cara, diantaranya ialah; dengan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan penciptaan kegembiraan belajar.<sup>65</sup>

Menurut Meir, kegembiraan belajar acap sekali menjadi penentu utama kualitas dan kuantitas belajar. kegembiraan dan rasa senang bukan berarti menciptakan suasana kelas yang tidak nyaman dan penuh canda ria. Akan tetapi suasana kegembiraan bangkitnya pemahaman dan aneka nilai sikap positif yang membahagiakan pada diri pelajar. Selain itu juga dapat dilakukan pengembangan kecerdasan emosional peserta didik. Dalam mewujudkan kemampuan mengelola emosi secara sehat dalam membangun relasi dengan orang lain. Peserta didik yang emosinya tidak stabil akan menghambat kelancaran

---

lingkungannya. Maka sehubungan dengan hal itu, psikologi harus diartikan sebagai ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Putaka setia, 2017), hlm. 14.

<sup>64</sup>Belajar dalam hal ini adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Sejalan dengan pengertian ini Webster's Dictionary memberikan batasan belajar sebagai "*Proces-of applying the-mind in order to acquire knowledge*" berdasarkan definisi ini secara leksikon belajar adalah usaha yang berproses dalam rangka memperoleh pengetahuan atau ilmu. Lihat Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan, *Ibid.*, hlm. 13. Lihat juga Neufeldt, Victoria, *Webster's New Word College Dictionary*, 3<sup>rd</sup> Eds, (New York : Mac Millan References, 1999), hlm. 1330.

<sup>65</sup>Dalam hal ini M. Arifin dalam Baharuddin mengatakan bahwasanya salah satu faktor pendukung yang menentukan dalam proses belajar mengajar di dalam kelas adalah guru. Oleh karena itu, guru tidak saja mendidik fungsi sebagai orang dewasa yang bertugas profesional memindahkan ilmu pengetahuan (transfer of knowledge) atau penyalur ilmu pengetahuan (transmitter of knowledge) yang dikuasai pada anak didik, tetapi lebih dari itu. Guru menjadi pemimpin atau menjadi pendidik dan pembimbing di kalangan anak didik. Dengan kata lain di tangan gurulah terletak kelangsungan pendidikan. Guru adalah kunci karena dialah yang berinteraksi secara langsung dengan siswanya dalam kegiatan proses belajar mengajar. Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2010), hlm. 195.

belajarnya. Emosi yang baik ialah emosi yang stabil, artinya sikap dan suasana hati dan perasaan wajar-wajar saja tidak berlebih-lebihan dan juga tidak terlalu merendah atau menekan perasaan sendiri.<sup>66</sup>

Karena belajar berkonotasi pada aktivitas siswa, sedangkan aktivitas individu dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, maka sepantasnya suasana pembelajaran yang kondusif dalam keadaan nyaman dan menyenangkan, inilah tugas seorang guru sebagai pendidik. Dengan suasana yang kondusif maka muncullah motivasi dan kreativitas, kondisi inilah cikal bakal aktivitas belajar dengan indikator tersebut di atas. Hal ini sesuai dengan istilah pembelajaran dengan prinsip Pakem, yaitu pembelajaran aktif, kreatif, dan menyenangkan.

Permasalahannya adalah bagaimana menciptakan suasana belajar yang nyaman menyenangkan? Jawabannya adalah bahwa seseorang yang berprofesi sebagai guru seyogianya harus bisa dan terbiasa berkomunikasi secara positif dan sekaligus menghindar dari perilaku komunikasi negatif. Cara berkomunikasi positif adalah dengan menjaga citra diri yang positif, berbicara fokus, bersikap mengajak dan bukan memerintah, ekspresi wajah ramah, nada suara rendah menyenangkan, tutur kata lembut menyejukkan, gerakan badan wajar tidak dibuat-buat. Rasulullah saw bersabda;

يسروا ولا تعسروا , وبشروا ولا تنفروا

*“mudahkanlah dan jangan dibuat susah, senangkanlah dan jangan membuat kecewa.”*

Dengan demikian akan tumbuh pribadi positif, yaitu optimis, mau memperbaiki diri, mengendalikan situasi, punya kebebasan memilih alternatif, partisipatif, rendah hati, pemaaf, dan tanggung jawab. Hindari perilaku dan komunikasi negatif yaitu marah, berbohong, ragu, cemas, takut, dan sifat negatif lainnya.

Dengan demikian dapat dikatakan emosi secara umum dapat memberi *atsar* (pengaruh) keberhasilan dalam belajar dan pencapaian pengukiran prestasi. Emosi yang positif dapat mempercepat proses belajar dan menggapai hasil belajar yang lebih baik. Sebaliknya emosi

---

<sup>66</sup>Rohmalina Wahab, *Psikologi Belajar*,..., hlm. 166.

yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikkannya sama sekali.<sup>67</sup>

Para psikolog menganjurkan agar peserta didik sebaiknya diperlakukan secara objektif dan jangan sampai membandingkan antara satu anak-anak yang lain, juga menyarankan agar memberikan perhatian dengan penuh kasih sayang sebagai salah satu faktor penting dalam perkembangan emosi anak selanjutnya.<sup>68</sup>

Untuk dapat melihat keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar, seluruh faktor-faktor yang berhubungan dengan guru dan siswa harus dapat diperhatikan. Mulai dari perilaku guru dalam mengajar sampai dengan tingkah laku siswa sebagai timabal balik dari hasil sebuah pengajaran. Tingkah laku siswa ketika mengikuti proses belajar mengajar dapat mengindikasikan akan ketertarikan siswa tersebut terhadap pelajaran itu atau sebaliknya, ia merasa tidak tertarik dengan pelajaran tersebut. Ketertarikan siswa inilah yang merupakan salah satu tanda-tanda minat. Minat sebenarnya bersifat subyektif karena masing-masing orang dapat membeda-bedakan minatnya. Minat erat sekali hubungannya dengan perasaan suka atau tidak suka, tertarik atau tidak tertarik, senang atau tidak senang. Minat timbul bila ada perhatian, dengan kata lain minat merupakan sebab serta akibat dari perhatian kepada sesuatu kegiatan.<sup>69</sup> Dalam kaitannya dengan belajar, seseorang yang mempunyai minat terhadap sesuatu yang dipelajari maka dia mempunyai sikap yang positif dan merasa senang terhadap sesuatu, sebaliknya sikap negatif atau perasaan tidak senang akan

---

<sup>67</sup>*Ibid.* hlm. 167.

<sup>68</sup>Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Bumi Aksara, 2012), hlm. 43.

<sup>69</sup>Minat menurut Shalahuddin adalah “perhatian yang mengandung unsur-unsur perasaan”. Dengan begitu minat sangat menentukan sikap yang menyebabkan seseorang aktif dalam suatu pekerjaan, atau dengan kata lain, minat dapat menjadi sebab dari suatu kegiatan. Djamarah berpendapat bahwa minat belajar cenderung menghasilkan prestasi yang tinggi, sebaliknya minat belajar yang kurang akan menghasilkan prestasi yang kurang. Minat mengandung unsur-unsur kognisi (mengetahui), emosi (perasaan), konasi (kehendak), oleh karena itu minat dapat dianggap sebagai respon yang sadar, sebab kalau tidak demikian minat tidak akan berarti apa-apa. Djamarah, SB. 2002. *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional, hlm. 157.

menghambat pelajaran. Dengan demikian minat merupakan faktor utama yang menentukan derajat keaktifan belajar siswa.

Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. dengan belajar manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup manusia tidak lain adalah hasil dari belajar. Belajar bukan sekedar pengalaman, belajar ialah suatu proses dan bukan suatu hasil, karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan. Proses belajar berbeda dengan proses kematangan, kematangan adalah proses dimana tingkah laku dan sikap<sup>70</sup> yang dapat dimodifikasi sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan struktur serta fungsi-fungsi jasmani.

Sikap merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran dan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar yang akan diperoleh siswa. Setiap siswa memiliki karakteristik emosi yang berbeda, begitu juga kecenderungan sikap yang dimilikinya. Sebagaimana yang diketahui, pembelajaran merupakan segala usaha yang dilakukan seorang pendidik agar terjadi belajar pada diri siswanya. Sedangkan belajar adalah proses perubahan sikap, perubahan sikap dapat diamati dalam proses pembelajaran, dan tujuan yang ingin dicapai, keteguhan, dan konsisten terhadap sesuatu. Perubahan ini merupakan salah satu indikator keberhasilan pendidik dalam melaksanakan proses pembelajaran. Pendidik harus membuat rencana pembelajaran termasuk pengalaman belajar peserta didik yang membuat sikap peserta didik terhadap mata pelajaran menjadi lebih

---

<sup>70</sup>Menurut Allport, Sikap adalah, “keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua objek dan situasi yang berkaitan dengannya”. Sedangkan Menurut Krech dan Crutchfield. Sikap adalah, “organisasi yang bersifat menetap dari proses motivasi, emosional, perseptual, dan kognitif mengenai dunia individu”. Sears, dkk. *Psikologi Sosial*. (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 137.

positif. Dengan demikian, tidak setiap perubahan tingkah laku pada diri individu adalah merupakan hasil belajar.<sup>71</sup>

Belajar pula menjadikan sebuah usaha untuk membentuk tanggapan-tanggapan baru. Pendapat ini dikemukakan oleh psikologi asosiasi, peristiwa belajar dipandang sebagai peristiwa untuk menghadapi masalah-mesalah berdasarkan pada masalah yang telah ada. Dalam belajar ada proses mental yang aktif, semakin lama belajar maka semakin munculnya stimulus yang dapat membantu sehingga dengan natural kesalahan-kesalahan semakin lama semakin berkurang, kendatipun dalam prosesnya makin teratur, keraguan makin hilang dan timbul ketetapan.<sup>72</sup>

Perlu diketahui bahwa tiga emosi primer manusia yaitu perasaan takut, dan kemarahan, senang dan sedih. Setiap emosi manusia mampu memotivasi dengan cara bisa negatif atau bias positif, pendidikan perlu menyadari bahwa emosi dapat mempengaruhi kepribadian peserta didik dan pada akhirnya mempengaruhi kemampuan belajarnya. Mencari merupakan emosi alamiah yang memotivasi perilaku. Karena anak-anak kerap mengalami kesulitan mengungkapkan gagasan dan aktivitas yang mereka sukai, maka guru perlu memasukkan rencana pembelajaran yang mengembangkan tujuan pribadi. Perasaan takut dan cemas memotivasi siswa untuk menghindari dan mengambil resiko, sebagaimana sirkuit saraf kemarahan dapat memotivasi para anak untuk mempertanggung jawabkan terhadap tindakan mereka atau menyalahkan orang lain ketika apa yang mereka inginkan tidak tercapai. Kenyataannya, agresi dan perasaan takut tumpang tindih dalam berbagai daerah otak meskipun keduanya memiliki sistem emosional yang berbeda. Ketika merasa manusia cenderung bersifat agresif. Dengan datangnya perasaan nyaman, sikap agresif pun berkurang. Kecenderungan ini membantu menjelaskan

---

<sup>71</sup>Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm. 104-105.

<sup>72</sup>Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 210.

mengapa lebih sedikit agresi diantara orang-orang yang saling mengenal daripada orang asing.<sup>73</sup>

Meskipun emosi dapat mengalahkan kognisi, namun emosi juga bisa meningkatkan pembelajaran. Kita hanya bisa mengingatkan hal-hal yang bisa kita rasakan. Sistem pembelajaran emosional mengirimkan sinyal kepada sistem pembelajaran kognitif. Sinyal itu mengefisienkan pengambilan keputusan dengan menghilangkan beberapa pilihan dan menggaris bawahi pilihan lain sejak awal. Melalui metode ini diharapkan otak emosional terlibat secara langsung dalam penalaran yang sama kuatnya dengan otak berfikir dan pendidik seharusnya mengajar berdasarkan psinsip-prinsip itu.<sup>74</sup>

Thomas Lickons, memberi pandangan bahwa jika pendidik<sup>75</sup> ingin membuat perubahan permanen pada watak siswa, maka sekolah perlu menerapkan pendekatan komperhensif, yang mengikutsertakan fikiran, perasaan, dan perilaku siswa. Pendidik perlu peraktek nilai-nilai pendidikan karekter yang di percaya di sekolah. Para tenaga pendidik juga harus mengamati budaya di sekolah dan ruang kelas untuk melihat bagaimana membangun komunitas pelajar yang didalamnya semua anak di hargai, memiliki peluang untuk menjadi memimpin, dan di hormati karena mereka menjadi diri sendiri.<sup>76</sup>

Pembelajaran bergantung pada kondisi emosional yang menentukan ke arah mana perhatian kita diarahkan dan apa yang kita

<sup>73</sup>Baharudin, *Pendidikan & Psikologi Perkembangan*, (Jogjakarta: ar-Rz Media, 2010), hlm. 182.

<sup>74</sup>*Ibid.* hlm. 184.

<sup>75</sup>Dalam perspektif Psikologi pendidikan, pendidik atau guru sebagai pengajar, pada prinsipnya berarti proses perbuatan seorang (guru) yang membuat orang lain(siswa) belajar. Dalam arti mengubah seluruh dimensi perilakunya. Perilaku ini meliputi meliputi tingkah laku yang bersifat terbuka seperti ranah karsa dan bersifat tertutup seperti ranah cipta dan ranah rasa (berperasaan). Dengan demikian guru sebagai pendidik atau pengajar merupakan faktor penentu kesuksesan setiap usaha pendidikan. Itulah sebabnya setiap setiap perbincangan mengenai pembaharuan kurikulum, dan pangadaan pasilitas sekolah sampai sumber daya manusianya, semua dihasilkan dan bermuara dari sosok guru. Hal ini menunjukkan betapa signifikan posisi guru dalam dunia pendidikan. Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 223.

<sup>76</sup>*Ibid.*, hlm. 186

pelajari. Akibatnya, guru tidak bisa mengabaikan emosi sebagai pengaruh vital dalam proses pembelajaran. guru yang memahami keterkaitan antara emosi dan pembelajaran dapat membantu siswa untuk menggunakan emosi mereka secara produktif dalam menilai situasi dan mengambil tindakan yang menonjolkan kelebihan individu, menetapkan tujuan yang relevan bagi masing-masing komplik, mengelola perasaan marah dan mengungkapkan emosi dengan cara yang bisa diterima umum. Tidak diragukan lagi emosi terkait dengan sikap, motivasi, ketekunan, kegigihan, dan harga diri.<sup>77</sup> Dengan demikian, emosi mendorong kualitas privatisasi yang secara dramatis dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan siswa di sekolah.

Pola emosi yang dialami peserta didik pada dasarnya sama dengan anak-anak. Emosi secara normal adalah cinta, kasih sayang, gembira dan senang, marah, takut, sedih dan lainnya. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosinya, khususnya pola pengendalian yang dilakukan individu terhadap ungkapan emosi. Oleh karenanya, orang tua dan guru hendaknya menyadari bahwa perubahan ekspresi yang tampak tidak bermakna bahwa emosi tidak lagi berperan dalam kehidupan anak didik. Misalkan, dalam situasi belajar di kelas, siswa senang atau tidak senang kepada guru bukan karena pribadi guru. Hal ini disebabkan kemungkinan siswa merasa malu dan gagal karena belum dapat memenuhi tuntutan belajar dari guru. Juga dicontohkan pula pada kesulitan menghafal al-Qur'an, akibatnya ia membolos sebagai wujud ketidakmampuannya memenuhi tuntutan guru, dan dinamika lainnya yang terjadi di lingkup proses belajar mengajar.<sup>78</sup>

Peran emosi dalam pembelajaran juga melalui pembaharuan. Emosi berfungsi sebagai sistem peringatan awal penemuan, sinyal topik dan pengalaman tempat siswa menemukan kesenangan untuk melakukan sesuatu dalam mengatasi kesulitan maupun pengalamannya. Penciptaan lingkungan pendidikan yang menyenangkan memungkinkan mereka menjadi lebih kuat dan positif reaksi emosionalnya. Orang tua

---

<sup>77</sup>*Ibid.* hlm. 182.

<sup>78</sup>Baharuddin, *Pendidikan & Psikologi Perkembangan, ...*, hlm. 148.

mempunyai kewajiban mengasuh anaknya atau peserta didik bagi guru di lingkungan sekolah dalam situasi ini untuk menstabilkan emosinya. Sebab, kalau terjadi pembiaran, apatisme dan lepas kontrol dari orang tua di rumah atau guru di sekolah sebagai pendidik, maka yang sering terjadi kemudaiian adalah menimbulkan konflik antara keduanya. Apabila terjadi fiksi semacam ini, orang tua harus bersabar, bersikap mawas diri, dan mengasuh agar dapat meminimalisir jurang antara dia dengan anaknya. Akan tetapi tindakan yang efektif bagi keadaan ini adalah melalui penghayatan agama sejak dini sehingga keadaan emosional membingungkan dan serba sulit dapat dilewati anak didik dengan baik.<sup>79</sup>

Di lihat dari perspektif psikologis, anak didik dapat diartikan sebagai suatu organisme yang sedang tumbuh dan berkembang. Ia memiliki berbagai potensi manusiawi, seperti bakat, minat, kebutuhan sosial, emosional personal dan kemampuan jasmaniah. Potensi-potensi tersebut perlu dikembangkan melalui proses pendidikan dan pengajaran, sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara utuh menjadi manusia dewasa atau matang. Sebagai organisme yang sedang tumbuh dan berkembang, anak didik dipandang sebagai individu yang berbeda antara satu dengan yang lainnya.<sup>80</sup>

Sementara itu guru merupakan salah satu unsur manusia dalam proses pendidikan. Guru mempunyai peran dan kedudukan yang sangat strategis dalam pembangunan nasional khususnya dalam bidang pendidikan. Faktor kompetensi sebagai seorang guru sangatlah penting, terlebih objek yang menjadi sasaran pekerjaannya adalah peserta didik

---

<sup>79</sup>*Ibid.* hlm. 149.

<sup>80</sup>Secara etimologi, istilah “individu” berasal dari kata latin “*individum*”, yang berarti tidak dapat dibagi, Secara etimologi, istilah individu perseorangan atau pribadi. Dalam bahasa Indonesia, individu diartikan sebagai: “orang seorang diri atau pribadi perseorangan”. Menurut Zakiyah Darajat, individu ialah “manusia perseorangan yang memiliki pribadi/jiwa sendiri, dimana dengan kekhususan jiwa tersebut menyebabkan individu yang satu berbeda dengan individu yang lain”. Sedangkan dalam perspektif psikologi Islam, untuk menyebut pengertian yang sama dengan individu digunakan istilah “*nafs*” (bentuk jamaknya “*nufus*”), yang sering diartikan sebagai pribadi atau diri, totalitas manusia, apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku. Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 49.

(siswa) yang diibaratkan kertas putih, gurulah yang akan menentukan apa yang hendak dituangkan dalam kertas tersebut, berkualitas tidaknya tergantung kepada sejauh mana guru bisa menempatkan dirinya sebagai guru yang memiliki kapasitas dan kompetensi profesional dalam mengarahkan individu-individu menjadi sosok yang memiliki karakter dan mentalitas yang dapat diandalkan dalam proses pembangunan bangsa.<sup>81</sup>

Unsur manusia lainnya ialah “anak didik.” Guru dan anak didik berada dalam satu relasi kejiwaan<sup>82</sup>. Keduanya berada dalam satu interaksi edukatif dengan tugas dan peranan yang berbeda. Guru<sup>83</sup> dan peserta didik berada di koridor kebaikan, oleh karena itu, kendatipun mereka berlainan secara fisik dan mental. Akan tetapi, mereka tetap seiring dan satu tujuan untuk mencapai kebaikan akhlak, moral, hukum sosial dan norma agama dan sosial lainnya.

Dalam hal ini guru sebagai pendidik harus berhati-hati membaca bahasa tubuh dan kondisi emosional siswanya, dan berinteraksi dengan mereka sesuai dengan kondisi tersebut. Misalkan jika seorang siswa merasa sedih, seorang guru perlu menyelaraskan diri dengan nada kesedihan. Jika guru mengabaikan kesedihan dan mengajar dengan antusias, dipastikan anak didik pasti bereaksi dengan sikap tidak peduli atau bahkan marah.

Bandingan di atas juga dapat dimisalkan pula, bahwa seluruh kelas bisa menunjukkan ketidakpedulian dan kemalasan, seakan menyatakan, “*saya lebih suka berada di mana saja di dunia ini, kecuali ditempat ini.*” Guru yang berusaha melawan keengganan dengan

<sup>81</sup>Sauri, S. Membangun Karakter Bangsa Melalui Pembinaan Profesionalisme Guru Berbasis Pendidikan Nilai. *Makalah Sarasehan Nasional “Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa” oleh Kopertis Wilayah 3 DKI Jakarta, 12 Januari 2010.*

<sup>82</sup>Rohamlian Wahab, *Psikologi Mengajar*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 77.

<sup>83</sup>Yang terpenting pada seorang guru adalah kepribadiannya. Kepribadian itulah yang akan menentukan apakah ia menjadi pendidik dan pembina yang baik bagi muridnya ataukah akan menjadi perusak bagi masa depan anak didik, terutama bagi anak didik yang masih kecil (usia Sekolah Dasar) dan mereka yang sedang mengalami transisi dan kegoncangan jiwa (usia sekolah menengah). Baca Zakiah Darajat, *Kepribadian Guru*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1987), hlm. 9.

antusias menggebu akan mendapati siswa lebih dalam ditempat duduk mereka.

Adapun ciri utama dari pendidikan yang sebenarnya adalah adanya kesiapan “*interaksi edukatif*” antara pendidik dan terdidik.<sup>84</sup> Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia anak didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka.<sup>85</sup> Dalam hal ini tentu saja diperlukan pendidik khususnya guru sangat memerlukan berbagai macam ragam pengetahuan psikologis yang memadai dalam artian sesuai dengan tuntutan zaman dan kemajuan sains dan teknologi.

Pendidikan merupakan kegiatan yang penting dalam kemajuan manusia kegiatan pendidikan pada dasarnya selalu terkait dua belah pihak yaitu: pendidik dan peserta didik. Keterlibatan dua pihak tersebut merupakan keterlibatan hubungan antar manusia (*human interaction*). Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia dalam usahanya mengembangkan diri, mengaktualisasikan dirinya dalam hidup dan kehidupan baik lingkungan masyarakat, bangsa maupun negara. Merupakan suatu kebutuhan karena tanpa pendidikan manusia akan mengalami kesulitan untuk memecahkan problem yang berkembang dalam kehidupan.

Dapat dicontohkan bahwa guru yang mengawali pelajaran dengan lemah lembut dan secara bertahap meningkatkan antusiasme, berpeluang lebih besar membawa kelas pada suasana yang diinginkan. Ibaratnya, guru harus menyamakan ritme dan langkah dengan bawaan emosi siswa. Setelah proses persiapan (*entertainment*) ini dicapai, guru dapat menggerakkan siswa secara perlahan-lahan menuju keadaan

---

<sup>84</sup>Zakiah Daratjat, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 49.

<sup>85</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), hlm. 1. Secara detail, dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 “Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

sosial emosional yang berebeda-beda. Namun demikian meskipun penting penyamaan keadaan ini tidak dapat selamanya mudah diwujudkan.

Di dalam al-Qur'ān berulang kali mensenyalir manusia diangkat posisi derajatnya, namun berulang kali pula manusia dihina-dinakan.<sup>86</sup> Mereka sesekali dinobatkan jauh mengungguli alam surga, bumi dan bahkan para Malaikat, tetapi pada saat yang sama, mereka dapat saja tidak berarti bila dibandingkan dengan makhluk yang terkutuk dan binatang sebagai penghuni jahannam.<sup>87</sup> Itu terjadi karena manusia disamping diberikan fisik yang sempurna dan indah ia pun di beri akal untuk berfikir, fitrah untuk menyembuh dan nafsu untuk mencapai keinginan. Melalui potensi yang dimiliki itu pulalah ia dihargai sebagai makhluk yang mampu menaklukkan alam. Mutahhari menegaskan, “mereka juga merosot menjadi yang paling rendah dari segala yang rendah”, karena ketidak berdayaannya untuk memfungsikan potensi tersebut sesuai dengan hakikat penciptaan manusia”.<sup>88</sup>

Pada dasarnya manusia adalah makhluk dengan berbagai karakter, baik karakter buruk maupun karak terbaik.<sup>89</sup> Melalui pendidikan berkarakter yang dapat diterapkan secara berkala dan kontinui. Maka seorang anak diharapkan akan menjadi cerdas emosinya.<sup>90</sup> Kecerdasan emosi ini adalah bekal penting dalam mempersiapkan anak didik menyongsong masa depan kerena sesseorang akan lebih mudah dan berhasil menghadapi segala macam tantangan kehidupan, termasuk tantangan untuk berhasil secara akademis.

Terkait bahasan dan ulasan dalam pendidikan Islam<sup>91</sup> sifat-sifat yang ditandai oleh emosi yang timbul sangat memberikan

<sup>86</sup>Terdapat pada QS. Al -Isra' : 70.

<sup>87</sup>Tercantum pada QS. Al A'raf : 179.

<sup>88</sup>Murthadha Muthahari, *Perspektif al-Qur'ān tentang Manusia dan Agama*, (Bandung : Mizan, 1992), hlm. 117.

<sup>89</sup>Sulhan Najib, *Pendidikan Berbasisi Karakter*, (Surabaya: Jepe Press Media Utama, 2010), hlm. 1.

<sup>90</sup>Sofan Amri dkk, *Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran*, (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2011), hlm. 166.

<sup>91</sup>Secara tujuannya pada hakikatnya sama dan sesuai dengan tujuan diturunkan agama Islam, yaitu untuk membentuk manusia yang *muttaqin* yang

implikasi dalam mengembangkan nilai-nilai pendidikan yang dinamis. Pendidikan Islam yang dimaksud disini secara umum intinya ada dua, yaitu: *pertama*, pendidikan Islam merupakan aktivitas pendidikan yang diselenggarakan atau didirikan dengan hasrat dan niat untuk mengejewantahkan ajaran dan nilai-nilai Islam.<sup>92</sup> *Kedua*, pendidikan Islam adalah sistem pendidikan yang dikembangkan dan disemangati atau dijiwai oleh ajaran dan nilai-nilai Islam.<sup>93</sup>

Dari kedua pengertian Pendidikan Islam tersebut, pengertian *pertama* lebih menekankan pada aspek kelembagaan dan program pendidikan Islam, dan yang *kedua* lebih menekankan pada aspek spirit Islami yang melekat pada setiap aktivitas pendidikan.

Salah satu emosi manusia seperti marah. Marah itu manusiawi, karena itu marah mempunyai hikmah dan makna yang berarti dalam hidup ini. Tetapi marah itu punya resiko, apalagi kalau bukan tempatnya. Kuat secara fisik itu adalah relatif. Relatif karena pada saat

rentangannya berdimensi *infinitum* (tidak terbatas menurut jangkauan manusia), baik secara *linjar* maupun secara *algoritmik* (beruntun secara logis) berada dalam garis *mukmin-muslim-muhsin* dengan perangkat komponen, variabel dan parameternya masing masing yang secara kualitatif bersifat kuantitatif. Baharuddin, *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan, ...*, hlm. 192.

<sup>92</sup>Dalam praktiknya di Indonesia, pendidikan Islam minimal dapat dikelompokkan kedalam lima jenis, yaitu: 1) Pondok Pesantren atau Madrasah diniyah. 2) PAUD/RA,BA,TA, Madrasah dan Pendidikan lanjutannya IAIN/STAIN atau Universitas Islam Negeri yang bernaung dibawah Kemenag. 3) Pendidikan Usia dini/RA, BA, TA, sekolah/ perguruan Tinggi yang diselenggarakan oleh dan / atau berada dibawah naungan Yayasan dan Organisasi Islam. 4) Pelajaran Agama Islam di sekolah/Madrasah/Perguruan Tinggi sebagai suatu mata pelajaran atau mata kuliah, dan/atau sebagai program studi; dan 5) Pendidikan Islam dalam keluarga atau ditempat-tempat ibadah, dan /atau di forum-forum kajian keislaman, majelis taklim, dan institusi-institusi lainnya yang sekarang sedang digalakkan oleh masyarakat, atau pendidikan (Islam) melalui jalur pendidikan nonformal, dan informal. Baca H. Muhaimin, *Manajemen Pendidikan“ Aplikasi dalam Penyusunan Rencana Pengembangan Seklah/Madrasah*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 3.

<sup>93</sup>Dalam pengertian yang kedua ini, bahwa pendidikan Islam bisa mencakup :(1) pendidik/gugu/dosen, kepala madrasah, sekolah atau pimpinan Perguruan Tinggi dan/atau tenaga kependidikan lainnya yang melakukan dan mengembangkan aktifitas kependidikannya disemangati atau dijiwai oleh ajaran dan nilai-nilai Islam: dan/atau (2)Komponen-komponen pendidikanlainnya. Misalkan, tujuan, materi/bahan ajar, alat/media/sumber belajar dan lain-lain yang disemangati atau dijiwai oleh ajaran dan nilai-nilai Islam, atau yang berciri khas Islam. *Ibid.*, hlm. 4.

yang sama, ketika seseorang diakui sebagai manusia yang terkuat, ternyata pada saat dan tempat yang lain ada lagi yang lebih kuat

Orang yang kuat dalam pandangan Islam sebagaimana yang tersebut dalam hadist Rasulullah SAW,<sup>94</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ قَالَ : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ  
إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ .

Hadis yang berasal dari Abu Hurairah r.a. Bahwa Rasulullah saw. mengatakan “*Bahwa manusia yang kuat bukanlah mereka yang mampu mengangkat atau memikul suatu benda. Bukan pula mereka yang mampu berjuang berperang di jalan Allah, Namun orang yang kuat itu adalah mereka yang mampu menahan amarahnya di saat di amarah*”. (HR. Bukhari Muslim).

Dikatakan terkuat karena berhasil melawan hawa nafsunya yang membara. Inilah isyarat sebagai paling besar yang setiap saat bisa menghadang manusia. Hanya mereka yang kuat yang mampu memenangkannya.<sup>95</sup>

Dalam lingkup pendidikan, termasuk proses pembelajaran pendidikan agama Islam, memahami atau membaca aneka hal yang tampak pada (fisik atau jasmaniyah) dan tidak tampak (psikis atau ruhaniyyah) sangat urgen,<sup>96</sup> karena tidak semua prihal yang tampak tersebut mencerminkan keperibadian individu secara utuh.

Perbedaan individual peserta didik akan tampak terlihat dari aspek psikologinya. Ada anak yang mudah tersenyum, ada anak yang gampang marah, ada yang berjiwa sosial, ada yang sangat egoistis, ada yang rajin, pemalas, pemurung dan lain sebagainya.

<sup>94</sup>HR. Bukhari dan Muslim

<sup>95</sup>Hasan Aedy, *Karya Agung Sang Guru Sejati*, (Bandung; Al Fabet, 2009), hlm. 14.

<sup>96</sup>Manusia dalam pemahaman Islam, sebagaimana halnya dalam monoteisme lainnya, tersusun dari dua unsur, unsur jasmani dan unsur rohani. Tubuh manusia berasal dari materi dan mempunyai kebutuhan-kebutuhan material. Sedangkan roh bersifat immateri dan mempunyai kebutuhan spritual. Badan mempunyai hawa nafsu, bisa membawa pada kejahatan, sedangkan roh berasal dari unsur yang suci, mengajak kepada kesucian. Harun Nasution, *Islam Ditinjau Dari Berbagai Aspek*, (Jakarta: UI Press, 2001), hlm.30.

Misalkan dalam proses pendidikan di sekolah, perbedaan aspek psikologis ini sering menjadi persoalan, terutama aspek psikologis yang menyangkut minat mungkin terlihat bahwa perhatian masalah minat, motivasi dan perhatian. Maka persoalan psikologis memang sangat kompleks dan sangat sulit untuk dipahami secara tepat, sebab menyangkut apa yang ada dalam jiwa dan perasaan peserta didik. Guru sesungguhnya sangat dituntut untuk mampu memahami fenomena-fenomena psikologis peserta didik. Salah satu cara yang mungkin dilakukan dalam menyelami aspek psikologis peserta didik adalah dengan melakukan pendekatan personal kepada peserta didik secara pribadi.

Tidak hanya ranah pendidikan di sekolah orang tua dalam keluarga juga memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan emosi sehingga mereka dituntut untuk dapat memahami cara dan metode mendidik anak dengan baik.<sup>97</sup>

Dalam proses pembelajaran guru pendidikan agama Islam, banyak sekali perilaku-perilaku psikologis yang harus dipahami oleh guru. Untuk dapat memahami berbagai aspek psikologis perilaku belajar peserta didik,<sup>98</sup> seorang guru pendidikan agama Islam, harus memahami aneka prinsip psikologi, terkhusus psikologi pembelajaran agama Islam. Sosok kepribadian guru yang ideal menurut Islam telah ditunjukkan pada keagungan Rasulullah saw. yang bersumber dari al-Qur'an. Sebagai guru pendidik, sudah sepantasnya apabila keagungan

---

<sup>97</sup>Gotmann dan DeClaire menyebutkan lima prinsip dalam mendidik dan melatih emosianak, yaitu mendasari emosi, mengakui emosi anak sebagai peluang kedekatan dan mengajar, mendengarkan dengan penuh empati dan meneguhkan emosi anak, menamai emosi anak, dan menentukan batas batas emosi serta membantu anak dalam memecahkan masalah yang dihadapi. Sekolah merupakan lingkungan kedua bagi anak setelah rumah tangga untuk mengembangkan emosi. Terdapat dua hal yang sangat berpengaruh bagi kecerdasan emosi anak di sekolah, yaitu guru dan kurikulum. Dalam Ahmad afif, *Hubungan antara Nilai nilai Pendidikan Pesantren dengan Kecerdasan Emosi Remaja*, (Malang : Journal API, 2011), hlm. 18.

<sup>98</sup> Belajar adalah proses mental yang aktif untuk mencapai, mengingat, dan menggunakan pengetahuan. Belajar menurut teori kognitif adalah perseptual. Agus Suprijono, *Cooperative Learning, Teori dan Aplikasi Paikem*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 22.

Rasulullah Muhammad saw. dimplementasikan dalam praktik pembelajaran.<sup>99</sup>

Guru merupakan komponen sentral pertama dan utama yang paling menentukan dalam sistem dan model pendidikan secara keseluruhan. Figur yang satu ini akan senantiasa menjadi sorotan strategis ketika berbicara masalah pendidikan,<sup>100</sup> karena guru selalu terkait dengan komponen manapun dalam sistem pendidikan. Guru memegang peran figur sentral dalam meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya yang diselenggarakan secara formal di sekolah. Guru juga sangat menentukan keberhasilan peserta didik, terutama dalam kaitannya dengan proses pembelajaran.<sup>101</sup>

Berkaitan dengan kecemasan, idealnya para peserta didik dapat menjalani proses pembelajaran (baik di kelas maupun ketika mereka belajar sendiri di rumah) dengan penuh rasa suka cita, menikmati semua aktivitas akademik yang mereka jalani. Dengan begitu, segenap energi yang mereka miliki dapat tercurah sepenuhnya dalam aktifitas belajar yang mereka lakukan, dan pada gilirannya hasil belajar yang optimal mampu mereka raih. Namun kenyataannya, banyak siswa yang secara diam menyimpan kecemasan, takut tidak bisa memenuhi tuntutan tugas akademik, cemas akan memperoleh nilai jelek. Akibatnya mereka tidak mampu menjalani proses belajar secara efektif.

Kalau guru dan semua pemangku kepentingan pendidikan menghendaki agar sekolah bisa membantu siswa mengembangkan potensinya secara prima. Salah satu persoalan penting yang harus dipikirkan adalah bagaimana menciptakan iklim dan suasana pembelajaran diberbagai satuan pendidikan supaya mampu membuat

---

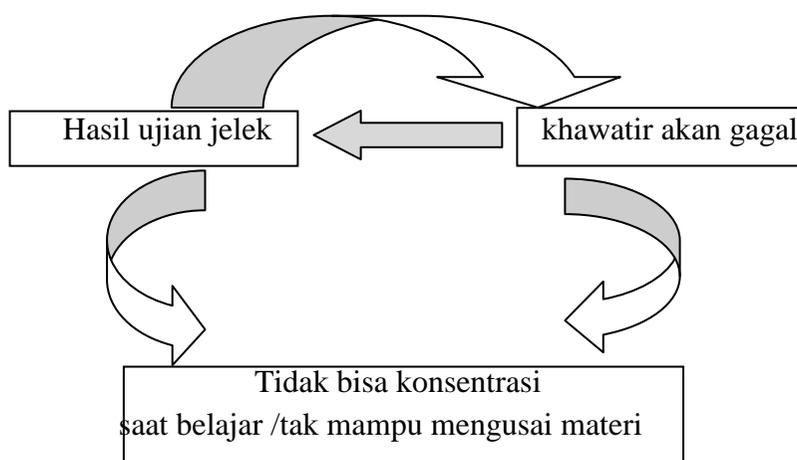
<sup>99</sup>Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 170.

<sup>100</sup>Keberhasilan pendidikan sangat ditentukan oleh faktor ekstern individu yaitu; lingkungan pendidikan. Harmonisasi lingkungan pendidikan dan kepribadian guru menjadi keniscayaan dalam menumbuhkembangkan potensi murid. Dalam psikologi pendidikan konsep ini dikenal dengan *optimisme paedagogis*. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 14.

<sup>101</sup>E. Mulyasa, *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2010), hlm. 236.

siswa terbebas dari kecemasan sekaligus menstimulasi mereka mengembangkan motivasi berprestasi tinggi dalam belajar.<sup>102</sup>

Dapat dicontohkan, seorang anak yang memiliki kecemasan<sup>103</sup> sangat khawatir akan gagal dalam ujian, sulit baginya untuk berkonsentrasi saat belajar serta saat mengerjakan ujian. Akibatnya hasil ujian tidak memuaskan. Sebaliknya, hasil ujian tersebut, terutama yang terjadi secara beruntun, akan menimbulkan kecemasan akan gagal dalam ujian. (lihat gambar: lingkaran setan antara kecemasan dan hasil ujian kurang baik).



<sup>102</sup>Walaupun menurut Anastati dan Urbina menjelaskan bahwa antara kecemasan dan prestasi akademik memang terdapat korelasi yang signifikan, akan tetapi tidak menunjukkan arah hubungan *kausalitas*. Dengan kata lain, tidak dapat ditentukan mana yang menjadi sebab dan akibat. Kedua-duanya sama-sama bisa menjadi sebab maupun akibat bagi yang lain. Boleh jadi siswa mengalami kecemasan terhadap tes karena mereka tidak berprestasi pada tes-tes yang mereka kerjakan selama ini atau sebaliknya. Baca dalam Johana E. Prawitasari, *Psikologi Terapan*, (Jakarta: Erlangga, 2012), hlm. 77.

<sup>103</sup>Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi belajar dijelaskan oleh Eggen & Kauchak, bahwa berdasarkan teori pemerosesan informasi sebagai berikut. *Pertama*, tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh ialah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. *Kedua*, karena mereka khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki espektasi untuk gagal. Mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap informasi mereka peroleh. *Ketiga*, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif. Dalam Johana E. Prawitasari, *Psikologi Terapan*, ..., hlm. 78.

Munculnya emosi disebabkan faktor adanya pertautan rasa (hati) dari dua sisi. Ada sebuah adagium yang mengatakan bahwa, “*Hati hanya dapat disentuh dengan hati*” ungkapan ini dapat fahami maksudnya ialah; “hati manusia dapat tersentuh sisi emosionalitasnya ketika ia menangkap sebuah informasi yang datangnya bersumber dari dalam (hati) juga.”

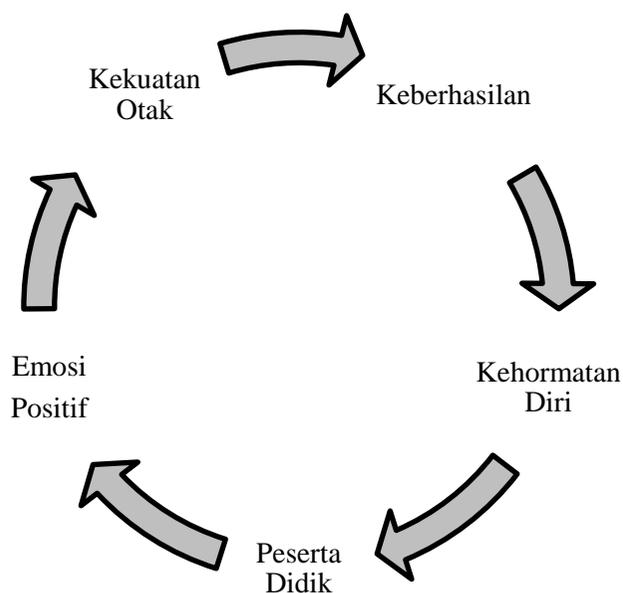
Maka dalam hal mencerdaskan kecerdasan emosi peserta didik, langkah utama yang harus dilakukan guru ialah; harus terlebih dahulu menyadari dan mengenal lebih dekat emosi yang berkembang pada peserta didik. Karena dengan bekal pengenalan yang baik tersebut, seorang guru dapat masuk kelangkah kedua yaitu menjadikan ekspresi emosi<sup>104</sup> anak didik sebagai pintu masuk kedua untuk menyampaikan *moral teaching* dalam mempercepat keakraban. Sebagai contoh ekspresi marah. Maka dalam situasi seperti ini, seorang guru bisa masuk untuk menjelaskan bahwa bagaimana marah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari adalah suatu yang perlu dikendalikan dan diupayakan penanggulangannya.

Tahapan kedua ini berkaitan erat dengan tahapan berikutnya yakni mendengar ekspresi emosi anak dengan empati dan mencoba membuat perasaan anak dipahami dan diterima. Setelah itu guru bisa membantu anak mengerti persoalan yang dihadapinya sekaligus mengarahkan anak agar memberikan respon yang benar.<sup>105</sup>

---

<sup>104</sup>Emosi dimulai dengan rangsangan. Rangsangan ini haruslah sejalan dengan perhatian dan dorongan timbulnya emosi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti: a). Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi perasaan yang ada pada manusia. b). Keadaan dasar individu. Hal ini bersangkutan dengan istruktur pribadi individu. Bimo Walgito, *Pengantar Psikoologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2009), hlm. 140-141.

<sup>105</sup>Agar bisa membantu peserta didik mengembangkan kecerdasan emosionalnya, maka guru harus pula memperhatikan kualitas kecerdasan emosional dengan baik. Namun dalam kenyataan banyak guru yang justru bermasalah dengan kecerdasan emosional mereka sendiri. Dalam hubungannya dengan murid ada sejumlah ciri guru yang bermasalah dengan kecerdasan emosionalnya. *Pertama*; guru tidak mampu mengekspresikan perasaannya dengan tepat (pasif, ekspresi wajah tidak ramah, pemarah dan sifat karakter negatif lainnya), *kedua*; sering menyalahkan orang lain, menyesal, stres, mudah putus asa, cemas dan murung, ketiga sering menghindari permasalahan. *Keempat*, acap kali menggunakan kekerasan verbal. *Kelima*, kurang



Hasan Langgulung menegaskan bahwa pendidikan Islam merupakan proses transformasi unsur-unsur pokok peradaban muslim dari satu generasi ke generasi supaya identitas umat tetap terpelihara dan bisa berkembang secara paripurna. Sebab tanpa adanya transformasi, maka identitas umat Islam akan luntur bahkan akan mengalami disintegrasi dari perkembangan peradaban umat.<sup>106</sup> Dengan demikian, bisa dipahami bahwa pendidikan Islam merupakan suatu proses pembelajaran, pembentukan, pengembangan personality, mengoptimalkan potensi diri melalui proses belajar, berlandaskan nilai-nilai ajaran agama Islam yang terdapat dalam al-Qur'an, dengan begitu akan terwujud suatu kepribadian seorang muslim yang baik sehingga bahagia di dunia maupun di akhirat.

Ditengah hiruk pikuknya persoalan bangsa dan negara dan berseraknya dampak perkembangan Ilmu Pengetahuan yang berpengaruh kepada krisis keteladanan, maka pengendalian emosi-emosi negatif, akan dirasakan sebagai solusi yang mampu

---

bertanggung jawab. Baca Mulia Moeslim, *Psikologi Populer Membangun Keluarga Bahagia*, (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan), hlm. 15.

<sup>106</sup>Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan Suatu Analisa Psikologi dan Pendidikan*, (Bandung: Al-Maarif, 1980), hlm. 23.

menyejukkan kegerahan hidup anak bangsa. Bahwa untuk mengingatkan sesuatu akan kebenaran kepada siapapun, tak perlu dengan bahasa kasar, marah, emosional, tetapi cukup menyampaikannya melalui pengejawantahan nilai-nilai emosi positif dalam kehidupan sehari-hari. Tampak dari kontribusi yang terkandung dalam tingkah laku sehari-hari yang telah mentransformasikan nilai-nilai pendidikan Islam secara psikologi.

Pada dasarnya, pendidikan sangat berperan penting, karena hanya dengan proses pendidikanlah manusia dapat mengaplikasikan eksistensinya sebagai manusia mulia, yang nantinya dalam kehidupan manusia pendidikan penting sebagai upaya menanamkan dan mengaktualisasikan nilai-nilai Islam pada kehidupan nyata melalui pribadi-pribadi muslim yang beriman dan bertakwa, sesuai dengan harakat derajat kemanusiaan sebagai pemimpin (*khalifah*) diatas bumi.<sup>107</sup>

Karena memang emosi merupakan sebuah gejala normal yang dialami seseorang, yang mendapatkan *pressure* atau tekanan, sehingga memungkinkan orang tersebut tidak mampu menahan emosinya. Dengan demikian proses berfikir seseorang dalam menghadapi sebuah masalah yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya, seringkali membuat orang tersebut menjadi jenuh. Kejenuhan inilah yang kemudian menghilangkan rasa sabar. Sementara al-Qur'an memerintahkan ummatnya bersabar dalam kondisi dan situasi apapun seperti yang tergambar dalam QS. Al-Baqarah:153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Ketika rasa sabar tidak dapat ditonjolkan, akhirnya ia pun tidak mampu mengontrol setiap beban yang ada, sehingga timbul kontak

---

<sup>107</sup>Tujuan pendidikan jangka panjang ialah pendekatan diri kepada Allah swt. melalui ibadah. Pendidikan daulah prosesnya harus mengarahkan manusia menuju pengenalan dan pendekatan diri kepada pencipta alamsemesta. Untuk mendekatkan diri pada Allah dengan melaksanakan ibadah wajib dan sunnah dan senantiasa mempelajari serta mengamalkan ilmu-ilmu agama yang bersifat *fardhu ain*. Disanalah terdapat hidayah *addin*, (hidayah agama) yang termuat dalam ilmu-ilmu *syari'ah*. Abidin Ibnu Rusn, *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 57-58.

fisik, baik dengan orang lain maupun pertentangan pada dirinya sendiri. Semua orang tahu, bahwa ketika gejala emosi yang tidak baik muncul, maka dampak yang diberikannya adalah memberikan implikasi buruk pada pelakunya. Terlebih lagi jika itu sedang berada dalam lingkup pekerjaan yang notabenenya pendidikan. Sebab ketika *emotional control* sangat dibutuhkan dalam menghadapi setiap tugas atau pekerjaan yang sedang dijalankan manusia.

Skema:

Emosi Dasar Manusia dalam Al-Qur'ān dan Relevansinya dengan Psikologi Pendidikan

