

# ANALISIS KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PENGENDALIAN DIRI DAN KEMAMPUAN MEMECAHKAN MASALAH PERSPEKTIF ALQUR'AN HADITS

**Amru Almu'tasim**

Fakultas Tarbiyah IAI Uluwiyah Mojokerto  
E-mail: [amru.dosen@yahoo.com](mailto:amru.dosen@yahoo.com)

## **Abstract**

This article examines children's emotional intelligence in terms of self-control abilities and problem solving. Emotional intelligence is formed in children so that children are able to control themselves, resist anger, be able to solve problems. Get to know yourself and others. From the results of the study, the authors can conclude that children's emotional intelligence is the dream of every parent because children are able to recognize the emotions of themselves and others, are able to solve problems without causing problems, are able to motivate themselves and have an empathetic attitude. So that children who have emotional intelligence are not easily offended, are not easily ignited by emotions, become children who are polite and patient. The results of this study show that 1). Parents always become exemplary emotion teachers for children, 2). Advise with constructive advice, 3). Give understanding to children with language and tone that is not scary.

**Keywords:** *Emotional intelligence, self control, problem solving*

## **Pendahuluan**

Manusia diciptakan Allah Swt dengan dianugerahi kecerdasan yang berupa akal. Hal ini yang membedakan antara manusia dengan makhluk ciptaan Allah Swt lainnya. Dengan kecerdasan, manusia dapat menentukan dan meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik demikian juga kerja seorang anak. Setiap anak memiliki kegeniusan, maka orang tua tidak boleh membiarkan anaknya bermain terus tanpa memberikan masukan, dorongan, bimbingan untuk menggali potensi unik yang ada dalam dirinya.

Daniel Goleman mengemukakan kecerdasan emosional atas 5 kemampuan utama yaitu, mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.<sup>1</sup> Kemampuan akademik, nilai rapor, predikat kelulusan pendidikan tinggi tidak bisa menjadi satu-satunya tolak ukur seberapa baik kinerja seseorang dalam pekerjaannya atau seberapa tinggi sukses

---

<sup>1</sup>Cepi Triatna dan Risma Kharisma, *EQ Power panduan meningkatkan kecerdasan emosional*, (Bandung: CV.Citra Praya, 2008), hal. 7.

yang mampu dicapai. Hal tersebut telah disadari perusahaan-perusahaan raksasa dunia saat ini.<sup>2</sup>

Terdapat banyak keuntungan jika individu memiliki kecerdasan emosional yang mumpuni: *pertama* kecerdasan emosional mampu menjadi alat pengendalian diri. *Kedua* kecerdasan emosional bisa diimplementasikan sebagai cara yang sangat baik untuk memasarkan atau membersihkan ide, konsep atau sebuah produk. *Ketiga* kecerdasan emosional adalah modal penting bagi seseorang untuk mengembangkan bakat kepemimpinan. Dengan demikian, kecerdasan emosi mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap keberhasilan belajar anak tanpa kecerdasan emosi kegiatan syaraf otak berkurang dari yang dibutuhkan untuk menyimpan pelajaran dalam memori. Kurangnya pendidikan kecerdasan emosional terhadap anak-anak mengakibatkan kecenderungan anak dalam mengendalikan diri, kemampuan memecahkan masalah antara pribadi masih rendah, lebih pemurung, kurang sopan santun, lebih cemas lebih agresif. Kemerosotan emosi tampak lebih parah, Contohnya sebagai berikut:

1. Menarik diri dari pergaulan atau masalah sosial, lebih suka menyendiri, bersikap sembunyi-sembunyi, banyak bermuram durja, kurang bersemangat, merasa kurang bahagia.
2. Cemas dan depresi, menyendiri, sering takut dan cemas, ingin sempurna, merasa tidak dicintai, merasa gugup atau sedih.
3. Memiliki masalah dalam hal perhatian atau berpikir, tidak mampu memusatkan perhatian atau duduk tenang, melamun, bertindak tanpa berpikir, bersikap terlalu tegang untuk konsentrasi, selalu mendapat nilai buruk di sekolah, tidak mampu membuat pikiran jadi tenang.
4. Nakal atau agresif, bergaul dengan teman yang bermasalah, bohong dan menipu, sering bertengkar, bersikap kasar terhadap orang lain, menuntut perhatian, merusak milik orang lain, membandel di sekolah dan di rumah, suasana hati yang sering berubah-ubah, terlalu banyak bicara, sering mengolok-olok, bertemperamen panas.

Hal-hal yang bertolak belakang dengan sistem pendidikan kita pada saat ini, terlalu menekankan kecerdasan intelektual saja. Mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke bangku kuliah jarang dijumpai pendidikan tentang kecerdasan emosi yang

---

<sup>2</sup>Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spritual* ( Jakarta: Arga Publishing, 2007), hal..9.

mengajarkan tentang: integritas, kejujuran, komitmen, visi, kreativitas, ketahanan mental, kebijaksanaan, keadilan, prinsip kepercayaan dan lain-lain.

Penelitian yang dilakukan Daniel Goleman menemukan situasi yang disebut dengan *when smart is dumb*, ketika orang cerdas jadi bodoh. Daniel Goleman menemukan bahwa orang Amerika yang memiliki kecerdasan atau IQ di atas 125 umumnya bekerja kepada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. Artinya, orang yang cerdas umumnya bekerja kepada orang yang lebih bodoh darinya. Jarang sekali orang yang cerdas secara intelektual sukses dalam kehidupan. Melainkan orang-orang yang biasa yang sukses dalam kehidupannya karena kecerdasan emosinya<sup>3</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka diperlukan desain dan materi pendidikan terkait dengan penanaman dan pelatihan kecerdasan emosional peserta didik, di samping aspek kognitif yang juga melekat di dalamnya. Pendidikan adalah proses bimbingan dari pendidik terhadap perkembangan seseorang agar ia berkembang secara maksimal.<sup>4</sup>

Ahmad D. Marimba mendefinisikan pendidikan Islam adalah bimbingan jasmani, rohani berdasarkan hukum-hukum agama Islam menuju terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran-ukuran Islam. Kepribadian utama yang dimaksud yaitu kepribadian yang memiliki nilai-nilai agama Islam, memilih dan memutuskan serta berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam, dan bertanggung jawab sesuai dengan nilai-nilai Islam.<sup>5</sup> Sedangkan pendidikan Islam menurut Abdur Rahman Nahlawi:

*Pendidikan Islam adalah pengaturan pribadi dan masyarakat sehingga dapat memeluk Islam secara logis dan sesuai secara keseluruhan baik dalam kehidupan individu maupun kolektif.*<sup>6</sup>

Dalam rangka mencapai pendidikan, Islam mengupayakan seluruh potensi manusia secara serasi dan seimbang dengan terbinanya seluruh potensi manusia dengan sempurna, diharapkan ia dapat melaksanakan fungsi khalifah dimuka bumi ini. Maka berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas penulis ingin meneliti tentang konsep kecerdasan emosional anak perspektif pendidikan islam.

### **Pemahaman Kecerdasan Emosional**

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayor dari University of New

---

<sup>3</sup> Sukidi, "Kecerdasan Spiritual" *Harian Kompas*, 15 Desember, 2015

<sup>4</sup> Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidik Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset, 2013), hal. 37.

<sup>5</sup> Hamdani Ihsan dan A. Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam*,(Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998), hal. 15.

<sup>6</sup> *Ibid.*, hal.15.

Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.<sup>7</sup> Salovey dan Mayor mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan merasakan dan mengepresikan emosi dengan tepat, sesuai situasi, kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional, kemampuan menggunakan perasaan guna melancarkan pemikiran, serta kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain.

Menurut Agus Efendi kecerdasan emosional adalah jenis kecerdasan yang fokusnya memahami, mengenali, merasakan, mengelola, dan memimpin perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengaplikasikannya dalam kehidupan pribadi dan sosial, kecerdasan dalam memahami, mengenali, meningkatkan, mengelola dan memimpin motivasi diri sendiri dan orang lain untuk mengoptimalkan fungsi energi, informasi, hubungan dan pengaruh bagi pencapaian-pencapaian tujuan yang dikehendaki dan ditetapkan.<sup>8</sup>

Sesuai definisi tentang kecerdasan emosional yang disampaikan oleh Daniel Goleman, yaitu kesanggupan untuk memperhitungkan atau menyadari situasi tempat kita berada, untuk membaca emosi orang lain dan emosi kita sendiri, serta untuk bertindak dengan cepat. Oleh sebab itu, keterampilan untuk dapat mengenali kapan anda merasakan sesuatu emosi dan mengidentifikasi perasaan anda serta kepekaan terhadap hadirnya perasaan dalam diri orang lain merupakan salah satu sisi dari kecerdasan emosional. Menyadari suatu perasaan ketika perasaan itu sedang berlangsung adalah juga landasan kecerdasan emosional yang paling dibutuhkan.<sup>9</sup> Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu, peranan lingkungan terutama orang tua pada masa anak-anak sangat memengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional.

Howard Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama, yaitu 1) linguistik, 2) matematika, 3) spasial, 4) kinestetik, 5) musik, 6) interpersonal, 7) intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner

---

<sup>7</sup> Cipi Triatna dan Risma Kharisma, *EQ Power panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, (Bandung: CV. Citra Praya, 2008), hal. 5.

<sup>8</sup> *Ibid*, 173.

<sup>9</sup> Andreas Hartono, *EQ parenting: Cara praktis menjadi orang tua pelatih emosi*, (Jakarta: Gramedia pustaka Utama, 2012) cet, II, hal. 11

sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.<sup>10</sup>

Kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam mencapai keberhasilan disegala bidang. Menurut Robert K Cooper Phd, "Hati mengaktifkan nilai-nilai kita yang terdalam, mengubahnya dari sesuatu yang kita pikir menjadi sesuatu yang kita jalani. Hati adalah sumber energi dan perasaan mendalam yang menuntut kita untuk melakukan pembelajaran, menciptakan kerjasama, memimpin serta melayani".<sup>11</sup> Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.<sup>12</sup>

Kehidupan emosional merupakan wilayah yang sama dengan matematika atau kemampuan membaca dapat ditangani dengan kemampuan yang lebih tinggi atau lebih rendah dan membutuhkan seperangkat keahlian tersendiri. Jadi yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali dengan baik emosi sendiri dan mampu mengelola atau mengedalikannya dari sifatnya negatif atau rendah tingkatannya ketinggian yang lebih tinggi serta kemampuan mengenali dengan baik emosi orang lain dan mampu menyesuaikan atau menjalin hubungan positif dengan orang lain.<sup>13</sup>

### **Mengasah Kecerdasan Emosional**

Ada beberapa tahap dalam mengasah kecerdasan emosional sebagaimana pendapat Salovey yang menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya dan memperluas kemampuan tersebut menjadi lima kemampuan utama yang perlu di asah, yaitu:<sup>14</sup>

#### *Pertama : Mengenali Emosi Diri*

Mengenali emosi diri merupakan dasar kecerdasan emosional. Suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan

---

<sup>10</sup> Cepi Triatna dan Risma Kharisma, *EQ Power panduan meningkatkan kecerdasan emosional*, (Bandung: CV. Citra Praya,2008) hal. 6

<sup>11</sup> Ary Ginanjar, *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual*, (Jakarta: Arga Publishing, 2007) hal.9

<sup>12</sup> Cepi Triatna dan Risma Kharisma, *EQ Power Panduan Meningkatkan Kcerdasan Emosional*, (Bandung: CV. Citra Praya,2008), hal.7

<sup>13</sup> Jassin Tuloli H. Dan Dian Ekawaty Ismail, *Pendidikan Karakter*, ( Yogyakarta: UII Press, 2016) hal. 118

<sup>14</sup> Cepi Triatna dan Risma Khaisma, *EQ Power Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, (Bandung: CV. Citra Praya, 2008), hal. 7.

anak mengenali diri adalah kemampuan dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul.

Diperlukan sebuah kesungguhan untuk memahami suara hati, atau nilai-nilai dasar spiritual. Suara hati itulah yang seharusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih terhadap perasaannya adalah pilot yang handal dalam kehidupannya, karena mereka memiliki kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya.

#### *Kedua : Mengelola Emosi*

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Orang yang buruk dalam keterampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pandai dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupannya.

#### *Ketiga : Memotivasi Diri Sendiri*

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri. Menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan terhadap berbagai bidang. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis dan keyakinan diri.

Jangan pernah meremehkan diri sendiri, karena setiap anak memiliki modal kemuliaan. Kekuatan pikiran bawah sadar atau sugesti pilot dalam dirinya. Rahasia sebuah keberhasilan adalah terus-menerus mengingat bahwa kita lebih baik dari apa yang kita pikirkan.

#### *Keempat : Mengenali Emosi Orang Lain*

Menurut Goleman, kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati, lebih mampu menangkap sinyal-sinyal yang tersembunyi mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

### *Kelima : Membina Hubungan*

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Anak yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Anak berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Ramah-tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain.<sup>15</sup>

### **Ciri-Ciri Anak yang Mempunyai Kecerdasan Emosional**

Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks, dapat berupa perasaan ataupun getaran jiwa yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul menyertai terjadinya suatu perilaku. Aspek emosional melibatkan tiga variabel, yaitu variabel stimulus, variabel organismik dan variabel respons. Fungsi dan peranan emosi pada perkembangan anak adalah: 1) sebagai bentuk komunikasi dengan lingkungannya; 2) sebagai bentuk kepribadian dan penilaian anak terhadap dirinya; 3) sebagai bentuk tingkah laku yang dapat diterima lingkungannya; 4) sebagai pembentuk kebiasaan; 5) sebagai upaya pengembangan diri.<sup>16</sup>

*Basic emotion* dan bentuk-bentuk emosi yang umum terjadi pada masa anak dan remaja adalah amarah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih dan kasih sayang.<sup>17</sup> Ciri utama reaksi emosi pada anak adalah reaksi emosi anak yang sangat kuat, reaksi emosi sering kali muncul pada setiap peristiwa dengan cara yang diinginkan, reaksi emosi anak mudah berubah, reaksi emosi bersifat individual, reaksi emosi anak dapat dikenali melalui tingkah laku yang ditampilkan.<sup>18</sup>

Bentuk reaksi emosi pada anak akan tampak pada amarah yang muncul, ekspresi rasa takut, rasa malu, khawatir atau cemas, cemburu, rasa ingin tahu yang kuat, iri hati, senang, gembira, sedih dan kasih sayang. Gambaran umum pola atau bentuk hubungan emosi terhadap kehidupan seorang anak; Pertama, emosi mewarnai pandangan anak terhadap dimensi kehidupan. Persepsi tentang rasa malu, takut, agresif, ingin tahu atau bahagia, dan lain-lain akan mengikuti pola tertentu sesuai pola yang berkembang dalam kelompok sosial dan kehidupannya. Kedua, mempengaruhi interaksi sosial. Melalui emosi, anak belajar cara mengubah perilaku agar dapat

---

<sup>15</sup> Daniel Goleman, *kecerdasan Emosional terjemahan Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 55.

<sup>16</sup> Maurice J. Elias, *Academic and Social Emotional Learning*, www.ibe.unesco.org, hal. 45

<sup>17</sup> Ibid hal.55

<sup>18</sup> Ambron Sueann Robinson, *Child Development*, (New York: Holt Rinehart & Winston, 1981), hal.221

menyesuaikan diri dengan tuntutan dan ukuran sosial. Ketiga, reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi suatu kebiasaan.<sup>19</sup>

Secara khusus perubahan emosi berakibat pada perilaku tertentu diantaranya adalah memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai, dan melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini adalah timbulnya rasa putus asa (frustrasi), menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara, mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati, suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.<sup>20</sup>

Perkembangan emosi tidak selamanya stabil, banyak faktor yang mempengaruhi baik faktor yang berasal dari anak itu sendiri maupun yang berasal dari luar dirinya, baik pengaruhnya secara dominan, maupun secara terbatas. Adapun faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak meliputi; keadaan di dalam diri individu, konflik-konflik dalam proses perkembangan, sebab-sebab yang bersumber dari lingkungan.

Menurut Hurlock ada beberapa ciri khas emosi yang dimiliki anak-anak diantaranya adalah: a) emosi yang kuat, b) emosi seringkali tampak, c). emosi bersifat sementara, d). reaksi mencerminkan individualitas, e). emosi berubah kekuatannya, f). emosi dapat diketahui melalui gejala perilaku.<sup>21</sup>

### **Meningkatkan Pengendalian Diri Perspektif Al Qur'an**

Al-Qur'an juga banyak menggambarkan bahwa satu kualitas emosi memiliki tingkatan intensitas tertentu. Satu peristiwa yang sama dapat membuat banyak orang mengeluarkan respon emosional yang berbeda-beda intensitasnya. Contoh-contoh kecerdasan emosional yang ada di dalam al-Qur'an, antara lain:

#### **1. Mengungkapkan Perasaan**

Mengungkapkan perasaan memiliki arti yaitu melahirkan perasaan hati (dengan air muka, gerak-gerik dan perkataan). Misalnya perasaan senang dapat muncul dalam respon tersenyum, tertawa, atau respon lain yang lebih. Hal ini digambarkan dalam al- Qur'an surat AT-Taubah [9] ayat 82

---

<sup>19</sup> Samsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja* (Bandung: Rosda Karya, 2002), hal. 122.

<sup>20</sup> Robert E. Slavin, *Educational Psychology, Theory and Practice* (Boston: Allyn and Bacon, 1994), hal. 195.

<sup>21</sup>

Artinya: *Maka hendaklah mereka tertawa sedikit dan menangis banyak, sebagai pembalasan dari apa yang selalu mereka kerjakan.* (QS Al-Taubah : 82)<sup>22</sup>

Ayat-ayat ini dan ayat-ayat berikut menggambarkan sikap orang-orang munafik ketika mereka menolak untuk ikut keluar menuju medan juang di Tabuk. Ayat ini menggambarkan sekali lagi betapa mantap kemunafikan dalam hati mereka sehingga sungguh wajar ketetapan Allah tentang tiadanya pengampunan buat mereka. Dan juga terdapat dalam Al-Qur'an surat Ali Imran [3] ayat 10, yang berbunyi:

Artinya:

*Pada hari yang di waktu itu ada muka yang putih berseri, dan ada pula muka yang hitam muram. Adapun orang-orang yang hitam muram mukanya (kepada mereka dikatakan): "Kenapa kamu kafir sesudah kamu beriman? karena itu rasakanlah azab disebabkan kekafiranmu itu".*(QS. Ali Imran [3]:106).<sup>23</sup>

Janji tentang nikmat yang besar dan kekal, serta siksa yang pedih dan atau abadi yang disinggung pada ayat yang lalu, akan diperoleh dan dialami pada hari tertentu, yaitu pada hari kiamat yang tidak satu makhlukpun mengetahui kapan datangnya dan yang diwaktu itu ada banyak muka yang putih berseri ceria sebagai dampak dari amal-amal kebajikan mereka di dunia dan banyak pula muka yang hitam muram akibat kedurhakaannya. Adapun orang-orang yang hitam muram mukanya (kepada mereka dikatakan) kenapa kamu kafir, yakni melakukan aktivitas yang bertentangan dengan tuntutan agama sesudah kamu beriman yakni sesudah datang kepada kamu keterangan-keterangan yang jelas, baik melalui para nabi atas rasul, maupun bukti-bukti empiris dalam kehidupan nyata dan sesudah kamu dilengkapi dengan fitrah suci sejak kelahiran kamu? Atau mengapa kamu mengingkari ajaran yang dibawa oleh nabi Muhammad saw.

Sesudah kamu beriman kepada apa yang dibawa oleh nabi Musa dan Isa as.? sebenarnya tidak ada alasan bagi kalian untuk kafir dan melanggar, karena itu rasakanlah azab yang pedih lagi besar yang telah diancamkan kepada kalian sewaktu kalian hidup di dunia disebabkan kekafiran kamu itu. Dalam Al-Qur'an surat Hud [11] ayat 71 sebagai berikut:

Artinya:

---

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya*, (Jawa Barat: PT: Sygma Examedia Arkanleema,2009), hal. 203.

<sup>23</sup> *Ibid*, hal. 63.

*Dan isterinya berdiri (dibalik tirai) lalu Dia tersenyum, Maka Kami sampaikan kepadanya berita gembira tentang (kelahiran) Ishak dan dari Ishak (akan lahir puteranya) Ya'qub.(QS Hud [11]:71)<sup>24</sup>*

## **2. Mengendalikan Amarah**

Marah adalah salah satu emosi alamiah yang muncul ketika suatu keinginan atau kebutuhan tidak terpenuhi karena adanya suatu hambatan atau halangan. Emosi ini diperlukan oleh seseorang agar orang tersebut terdorong untuk melawan dan berjuang mengatasi hambatan yang merintanginya terpenuhinya kebutuhan/keinginan tersebut. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan tersebut. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan tersebut. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan tersebut. Tingkat kemarahan seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan tersebut.

Jika kemarahan terjadi pada saat adanya hambatan yang menghalangi tercapainya suatu tujuan utama kehidupan maka kemarahan tersebut adalah kemarahan yang mulia bahkan merupakan suatu keharusan. Seperti yang tercantum dalam surat At-Tahrim [66] ayat 9:

Artinya:

*Hai Nabi, perangilah orang-orang kafir dan orang-orang munafik dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka adalah Jahannam dan itu adalah seburuk-buruknya tempat kembali. (QS. At-Tahriim [66]: 9)<sup>25</sup>*

Kekerasan terhadap orang kafir maupun orang munafik di sini timbul bukan karena tanpa sebab. Kaum Muslimin bersikap keras (marah) karena perlawanan dan permusuhan mereka terhadap Islam sehingga sulit bagi kaum Muslimin untuk menjalankan hukum Allah. Karena sesungguhnya kebenaran harus ditegakkan dan diperjuangkan. Sebaliknya kemarahan tidaklah harus dengan cara menyakiti atau mencelakakan orang yang menyebabkan kemarahan tersebut.

Rasulullah tidak pernah marah walau disakiti. Disaat beliau marah, bibirnya malah terkatup rapat bukan mengeluarkan kata-kata yang meledak-ledak. Namun wajah beliau akan berubah menjadi merah padam bila melihat kemungkaran dan hak-hak Allah diinjak-injak dan dihina. Dengan demikian emosi marah (maupun emosi-emosi lain-lain seperti takut, sedih dan juga gembira) sebetulnya sangat bermanfaat bagi kehidupan selama emosi itu seimbang dan muncul pada saat yang tepat. Al-Quran memerintahkan kita untuk menguasai segala macam bentuk emosi termasuk emosi marah.

---

<sup>24</sup> *Ibid*, hal. 229.

<sup>25</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jawa Barat, PT: Sygma Examedia Arklanleema, 2009), hal. 561

Emosi yang berlebihan akan mempercepat detak jantung seseorang. Hal ini disebabkan terjadinya kontraksi tekanan darah dalam organ tubuh sehingga menyebabkan darah mengalir dengan lebih deras. Keadaan seperti ini bila dibiarkan terus-menerus, lama-kelamaan akan membahayakan jantung. Marah yang berlebihan juga dapat meningkatkan produksi hormon adrenalin yang dapat menyebabkan timbulnya kekuatan yang besar. Kekuatan inilah yang dikhawatirkan dapat menyebabkan seseorang melakukan penyerangan fisik dan membahayakan orang yang membangkitkan amarahnya. Disamping itu seseorang pada saat mengalami emosi, produksi getah beningnya akan berkurang drastis. Kondisi ini dapat mengakibatkan terganggunya proses pencernaan sehingga menyebabkan timbulnya berbagai penyakit lambung.

Artinya:

*Yaitu (orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik diwaktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Q.S. Ali Imron [3]: 134)<sup>26</sup>*

Rasulullah menganjurkan kepada para sahabat untuk menahan marah dan saling memaafkan. Seseorang yang dapat menguasai rasa marah akan menemukan nilai kehidupan tertinggi. Nilai kehidupan ini sepadan dengan “*jihad spiritual*”. Maka siapapun yang berhasil dalam jihad ini maka ia akan mampu menguasai diri dari nafsu syahwat dan segala godaan dunia yang mengepungnya.<sup>27</sup>

Al-Qur’an mengajarkan manusia untuk memaafkan kesalahan saudaranya yang berbuat kesalahan. Allah SWT menyayangi orang-orang yang demikian dan menjanjikan pahala yang besar sebagai imbalan bagi mereka.

### **Memecahkan Masalah Perspektif Hadits**

Di dalam Al-Qur’an masalah tentang emosi sering disebut dengan qalbu. Kata “qalb” banyak dijumpai di dalam Al-Qur’an. Bahkan di dalam hadits Rasulullah SAW banyak ditemukan kata-kata kalbu yang menunjukkan bahwa qalbu menempati posisi penting dalam meraih bermanfaatnya hidup dan kehidupan baik masa sekarang atau masa yang akan datang. Kualitas emosi tentang mengungkapkan perasaan. Mengungkapkan perasaan yaitu menunjukkan, mengemukakan, melahirkan perasaan hati melalui gerak-gerik, mimik muka, dan dengan perkataan.

---

<sup>26</sup> *Ibid*, hal. 67

<sup>27</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 2*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 207.

## 1. Mengendalikan Amarah

Marah merupakan bara api yang dikobarkan oleh setan dalam hati manusia untuk merusak agama dan diri kita, karena dengan kemarahan seseorang bisa menjadi gelap mata sehingga bisa melakukan tindakan atau mengucapkan perkataan yang berakibat buruk bagi diri dan agamanya. menjerumuskan manusia ke dalam lubang dosa. Memang sifat marah merupakan tabiat yang dimiliki oleh manusia sehingga tidak luput dari sifat marah. Akan tetapi kita sebagai manusia yang bertakwa harus selalu berusaha untuk meredam kemarahan kita. Seperti yang dijelaskan dalam hadits:

*Artinya: "Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam ) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.*  
( HR.Bukhori Muslim).<sup>28</sup>

Imam al-Munawi berkata, "Makna hadits ini: orang kuat (yang sebenarnya) adalah orang yang (mampu) menahan emosinya ketika kemarahannya sedang bergejolak dan dia (mampu) melawan dan menundukkan nafsunya (ketika itu). Maka, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam hadits ini membawa makna kekuatan yang lahir kepada kekuatan batin. Dan barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya ketika itu maka sungguh dia telah (mampu) mengalahkan musuhnya yang paling kuat dan paling berbahaya (hawa nafsunya)."

Seorang mukmin yang terbiasa mengendalikan hawa nafsunya, maka dalam semua keadaan dia selalu dapat berkata dan bertindak dengan benar, karena ucapan dan perbuatannya tidak dipengaruhi oleh hawa nafsunya. Namun sebaliknya seseorang yang tidak melampiaskan rasa marahnya hanya karena takut kepada orang tersebut maka itu disebut sebagai sikap menahan amarah yang tidak terpuji.

Dalam Hadits lainnya juga disebutkan bahwa orang yang kuat bukanlah mereka yang mampu mengalahkan musuhnya melainkan orang yang kuat adalah mereka yang mampu mengendalikan amarahnya. Hadits tersebut juga mengatakan bahwa orang yang mampu mengendalikan diri maka ia akan dipanggil oleh Allah untuk memilih bidadarinya.

*Artinya: Dari Muadz bin Anas, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa dapat menahan amarah sementara ia mampu meluapkannya, maka pada hari Kiamat kelak Allah akan*

---

<sup>28</sup>Imam Nawawi, *Riyadhus Shalihin*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1999), hal. 39.

*memanggilnya di antara para makhluk hingga ia dipersilakan untuk memilih bidadari sesuka hatinya" Hasan: Ibnu Majah (4186)<sup>29</sup>*

Dari hadits- hadits di atas dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang kuat bukanlah orang yang mampu mengalahkan orang banyak dengan tenaganya namun orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan amarahnya, orang yang tidak mudah tersulut emosinya. Orang yang mampu mengendalikan emosinya padahal ia mampu untuk melampiaskannya mereka nanti akan dihadaiahi bidadari sesuka hatinya.

## **2. Mengungkapkan Perasaan**

Mengungkapkan perasaan adalah salah satu cara untuk membuat orang lain mengetahui apa yang sedang kita rasakan. Dengan kita tersenyum atau tertawa atau mengungkapkan dengan gerak gerik yang berbeda seperti cemberut, cemberut merupakan gaya mimik yang membuat kita paham bahwa mereka lagi kesal. Tersenyum menggambarkan rasa yang bahagia, muka ditekuk mengisyarakan bahwa mereka lagi bersedih dll. Adapun hadits yang membahas tentang mengungkapkan perasaan yaitu:

## **3. Wajah Berseri-seri**

Salah satu pemecahan masalah emosi yang dianjurkan oleh Islam adalah dengan menampilkan wajah yang berseri-seri pada saat bertemu dengan orang lain. Terkait dengan hal tersebut dinatakan dalam sebuah hadits sebagai berikut:

*Dari Abu Dzar r.a., ia berkata, " Nabi saw. Pernah bersabda kepadaku (demikian): " Jangan sekali-kali kamu meremehkan suatu amal kebaikan walau hanya sekedar menyambut temanmu dengan wajah yang manis". (HR Muslim).<sup>30</sup>*

Hadits ini memperkuat apa yang sudah dijelaskan di dalam al-Qur'an bahwa jika kita bertemu dengan saudara muslim kita, kita harus tersenyum, kita harus memperlihatkan wajah yang berseri-seri karena tersenyum dengan berseri-seri menggambarkan kebahagiaan yang kita rasakan jika kita bertemu dengan mereka. Itu bernilai ibadah untuk diri kita karena kita sudah membuat mereka bahagia.

---

<sup>29</sup> *Ibid*, hal. 39.

<sup>30</sup> DR. Husaini A. Majid Hasyim, *Syarah Riyadhus Shalihin Terjemah*, (Surabaya: Pustaka Islam, T.T), hal. 243.

#### 4. Rasa Malu

Rasa malu merupakan salah satu metode pemecahan masalah emosi yang dianjurkan oleh Islam sebagaimana hal tersebut dinyatakan dalam sebuah hadits sebagai berikut:

Artinya:

*Abu Kuraib menceritakan kepada kami, Abdah bin Sulaiman, Abdurrahim dan Muhammad bin Bisyr menceritakan kepada kami, dari Muhammad bin Amru, Abu Salamah menceritakan kepada kami, dari Abu Hurairah, ia berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Malu itu sebagian dari iman, dan iman itu tempatnya di surga. Sedangkan perkataan kotor itu sebagian dari keras hati, dan keras hati itu tempatnya di neraka". Shahih: Ash-Shahihah (495) dan Ar-Raudh An-Nadhir (746)<sup>31</sup>*

Hadits ini menjelaskan bahwa "malu itu sebagian dari Iman" malu di sini didefinisikan sebagai sikap menahan diri dari perbuatan buruk dan hina. Sifat malu ini merupakan gabungan dari sifat takut dan sifat menjaga kesucian diri. Rosulullah Saw. membenarkan sifat malu dimiliki manusia karena malu itu sebagian dari Iman. Kecerdasan emosional malu perlu ditekankan karena dengan memiliki rasa malu kita sebagai manusia masih memiliki etika atau sopan santun jika kita tidak memiliki rasa malu mungkin kita sudah bisa disamakan dengan binatang.

#### PENUTUP

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1. Kecerdasan emosional anak sudah disinggung di dalam beberapa ayat al-Qur'an yang menyatakan secara rinci bentuk dari kecerdasan emosional. Contoh- contoh ayat yang sudah ada di dalam al-Qur'an mengenai kecerdasan emosional sebagai berikut: a) Mengungkapkan perasaan terdapat dalam surat At-taubah ayat 82, Ali Imran ayat 106 dan surat Hud ayat 71. b). Menahan amarah terdapat dalam surat At-Tahrii, ayat 9 dan surat Ali Imran ayat 134. 2. Di dalam hadits juga diungkapkan tentang kecerdasan emosional yang berkaitan dengan qalbu yang menempati posisi paling penting untuk meraih manfaat hidup atau kesuksesan hidup. Contoh-contoh penggalan hadits mengenai kecerdasan emosional sebagai berikut: a). Mengendalikan amarah, terdapat dalam hadits Bukhori Muslim, Muslim, Ibnu Majah, b). Mengungkapkan perasaan, terdapat dalam hadits, Muslim (wajah berseri-seri) dan Ash- Shahihah dan Ar-Raudh An-Nadhir (rasa malu).

---

<sup>31</sup> Syeikh Nasir Ibn Muhammad bin Ibrahim As-Samarqondi, *Tanbihul Ghofilin*, ( Darul Haya' Indonesia, T.T), hal 172.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agama RI, Departemen, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jawa Barat: PT. Sigma Examedia Arklanleema, 2009).
- Agustian, Ary Ginanjar, *ESQ Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spritual* ( Jakarta: Arga Publishing, 2007).
- Annawawi, Muhyidin Abi Zakaria Yahya Ibnu Syarif, *Riyadhus Shalihin*, (Semarang: Toha Putra, T.T )
- As-Samarqondi, Syeikh Nasir Ibn Muhammad bin Ibrahim, *Tanbihul Ghofilin*, (Darul Haya' Indonesia, T.T).
- Fauzan (Ed), *Ilmu Pendidikan Islam (Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Indispliner)*, (Bandung: Bumi Aksara, 2008)
- Goleman, Daniel, *kecerdasan Emosional terjemahan Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT: Gramedia Pustaka Utama, 2015).
- Hartono, Andreas, *EQ parenting: Cara praktis menjadi orang tua pelatih emosi*, (Jakarta: Gramedia pustaka Utama, 2012) cet, II.
- Hasyim, DR. Husaini A. Majid, *Syarah Riyadhus Shalihin Terjemah*, (Surabaya: Pustaka Islam, T.T).
- Ihsan, Hamdani Ihsan dan A. Fuad, *Filsafat Pendidikan Islam*,(Bandung: CV. Pustaka Setia, 1998).
- Irfan, Mohammad, dkk, *Teologi Pendidikan*, (Friska Agung Insani, 2008)
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal Cetakan ke-12*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010)
- Muhaimin, dan Abdul Mujib, 1993, *Pemikiran Pendidikan Islam*, Bandung: Tigenda karya.
- Nawawi, Imam, *Riyadhus Shalihin*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1999).
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Volume 2*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bbandung: CV. Alfabeta, 2013).
- Tafsir, Ahmad, *Ilmu Pendidik Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset, 2013).
- Triatna, Cepi Triatna dan Risma Kharisma, *EQ Power panduan meningkatkan kecerdasan emosional*, (Bandung: CV.Citra Praya, 2008)
- Tuloli H, Jassin. Dan Dian Ekawaty Ismail, *Pendidikan Karakter*, ( Yogyakarta: Ull Press, 2016).

Zuhairini, dkk., *Metodologi Pendidikan Agama*, (Bandung : Ramadhani, 1993).