

KONSEP KECERDASAN EMOSIONAL (Tinjauan Pendidikan Islam)

MARYAM

Dosen Fakultas Agama Islam Universitas Kutai Kartanegara
Jl. Gunung Kombeng, No. 27, Tenggarong
Email: maryam.emy@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to identify an overview of the concept of emotional intelligence in the review of Islamic education. The concept of the emotional intelligence is taken from several literatures that concern and related to almost all of the content of the emotional intelligence. This research is library research with a philosophical approach that is studied both from language analysis and concept analysis. Daniel Goleman has divided it into five basic emotional skills; self-awareness, managing emotions, utilizing emotions productively, empathy: reading emotions, building relationships. The result of the study shows that almost all the content of emotional intelligence concept has meeting point that deal with Islamic education. As a result, this matter is used as a guideline in achieving the success of Islamic education. So that the output of the Islamic education that is produced can be formed people as whole human being.

KEYWORDS: *emotional intelligence, Islamic education.*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan emosi melalui kecerdasan emosi memiliki peran penting dalam kehidupan, bagaimana perkembangan dan pengaruh emosi terhadap penyesuaian pribadi dan sosial. Banyak ilmuwan percaya bahwa emosi manusiawi terutama berkembang melalui mekanisme kelangsungan hidup. Rasa takut telah melindungi diri dari bahaya dan membuat berpikir tentang cara menghindari bahaya. Marah membantu mengatasi hambatan-hambatan untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan. Seseorang menemukan kegembiraan dan kebahagiaan dalam kebersamaan dengan orang lain. Dalam menjalin kontak dengan sesama, ditemukan rasa aman kelompok juga memberi kesempatan untuk mendapatkan pasangan dan menjamin kelangsungan spesies manusia. Sedih karena berpisah dengan seseorang yang dianggap penting merupakan tanda bagi orang itu untuk kembali, atau sikap murung dapat membantu menarik orang lain yang dapat bertindak sebagai pengganti orang yang baru pergi.

Disadari dengan pandangan psikologis, bimbingan dan pengarahan yang bernilai paedagogis tidak akan menemukannya yang tepat, yang berakibat pada pencapaian produk pendidikan yang tepat pula. Antara paedagogis (ilmu

pendidikan) dengan psikologi (dalam hal ini psikologi pendidikan) saling mengembangkan dan memperkuat dalam proses pengembangan akademiknya lebih lanjut, juga dalam proses pencapaian tujuan pembudayaan manusia melalui proses kependidikan.

Salah satu cara untuk mengaitkan pelajaran emosi ke dalam jaringan kehidupan sekolah yang sudah ada adalah melalui cara membantu para guru memikirkan kembali mendisiplinkan murid yang berperilaku kurang baik. Diharapkan nanti adanya pengalaman emosi yang positif sehingga berpengaruh pada daya lekat pengetahuan dalam ingatan, mencakup ketrampilan memecahkan masalah, kepandaian memahami sesuatu, meningkatkan kreativitas, inovasi, perhatian dan motivasi. Pengalaman emosi yang positif dapat menghasilkan perkembangan sikap yang baik, seperti dalam hal semangat dalam meraih ilmu pengetahuan, penampilan humor dalam pergaulan, kebijaksanaan, penuh keinginan membantu orang lain, kemantapan dalam bekerja sama, penuh minat dan perhatian, selalu terlibat dalam segala kegiatan, dan mandiri. Sebaliknya dari pengalaman emosi yang negatif akan berdampak pada diri seseorang untuk berbuat yang kurang produktif, seperti dalam hal kebosanan, kekurangan minat, selalu bergantung kepada orang lain, kurang produktif, menarik diri dari lingkungan dan malas.

Mengingat kurikulum sudah padat dengan tambahan topik dan agenda baru, sejumlah guru yang bebannya sudah terlalu berat tentu saja tidak mau mengorbankan waktu untuk memberikan pelajaran lain lagi dari awal. Oleh karena itu, strategi yang muncul dalam pendidikan emosi ini adalah bukan menciptakan kelas baru, melainkan mencampurkan pelajaran tentang perasaan dan hubungan dengan topik lain yang sudah diajarkan. Pelajaran emosi dapat berbaur secara wajar dalam pelajaran membaca dan menulis, kesehatan, sains, IPS, dan mata pelajaran wajib lainnya. Dengan demikian, pembentukan perilaku itu tidak dimulai dari pembinaan keutuhan jasmani, justru pembentukan perilaku itu dimulai dari ketrampilan-ketrampilan mental, intelektual, dan emosional.

Berkait dengan hal di atas, makna sekolah tidaklah semata-mata hanya menyekolahkan anak ke sekolah untuk menimba ilmu pengetahuan, namun lebih luas dari pada itu. Seorang anak akan tumbuh kembang dengan baik manakala ia memperoleh pendidikan yang paripurna (komprehensif), agar ia kelak menjadi manusia yang berguna bagi masyarakat, bangsa, negara, dan agama. Pendidikan Islam mempunyai andil dalam menangani permasalahan pendidikan yang berkaitan dengan konsep kecerdasan emosional.

PEMBAHASAN

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga

agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa (Daniel Goleman, 2015:45).

Solovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskan, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama: mengenali emosi diri, kesadaran diri – mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi; mengelola emosi; memotivasi diri sendiri; mengenali emosi orang lain, membina hubungan (Daniel Goleman, 2015:57).

Dikemukakan oleh pendapat lain tentang bagaimana emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi dengan sosial anak, yaitu; 1). Emosi menambah rasa nikmat bagi pengalaman sehari-hari; 2). Emosi menyiapkan tubuh untuk melakukan tindakan; 3). Ketegangan emosi mengganggu keterampilan motorik; 4). Emosi merupakan suatu bentuk komunikasi; 5). Emosi mengganggu aktivitas mental; 6). Emosi merupakan sumber penilaian diri dan sosial; 7). Emosi mewarnai pandangan anak terhadap kehidupan; 8). Emosi mempengaruhi interaksi sosial; 9). Emosi memperlihatkan kesannya pada ekspresi wajah; 10). Emosi mempengaruhi suasana psikologis; 11). Reaksi emosional apabila diulang-ulang akan berkembang menjadi kebiasaan (Elizabeth B. Hurlock, 2005:211).

Dalam Al Qur'an banyak terdapat uraian yang teliti tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti; ketakutan, marah, cinta, kegembiraan, kebencian, cemburu, dengki, penyesalan, kehinaan dan sedih (M. Ustman Najati, 1997:66). Pernyataan tentang emosi dapat disimak dalam beberapa ayat-ayat Al Qur'an yang memiliki muatan-muatan kajian emosi seperti: Emosi Marah (QS. AL A'raf ; 7:150), Emosi Gembira, (QS. Ar Rahman; 13:26), Benci (QS. An Nisa'; 4:19), Emosi Cinta (QS. Ali Imran; 3:14), Cemburu (QS. Yusuf; 12:8,9), Sedih (QS. Tha Ha; 20: 40), Dengki (QS. Al Baqarah ; 2:109), Penyesalan (QS. Al Maidah ; 5:30-31), dan ayat-ayat emosi lainnya.

Hubungan psikologi dengan pendidikan adalah bagaimana budaya, keterampilan, dan nilai-nilai masyarakat dipindahkan (*transmitted*), dalam istilah psikologinya dipelajari (*learned*), dari generasi tua oleh generasi muda supaya identitas masyarakat terpelihara. Jadi psikologi sebenarnya lebih prihatin terhadap proses pemindahan itu, sedang apa atau isi yang dipindahkan itu berada diluar jangkauan operasinya. Apakah ilmu, atau keterampilan, atau nilai-nilai yang harus dipindahkan dan bagaimana proporsinya tidak menjadi urusan psikologi. Itu adalah urusan filsafat, dan asas-asas lain dalam pendidikan. Dengan kata lain yang lebih dapat didengar, ia lebih tertarik pada metode pemindahan dari pada tujuan dan apa atau materi yang dipindahkan itu (Hasan Langgulung, 1992:23).

Konsep pendidikan Islam tidak hanya melihat bahwa pendidikan itu sebagai upaya "mencerdaskan" semata, melainkan sejalan dengan konsepsi Islam tentang manusia dan hakikat eksistensinya. Manusia yang mampu menjalankan fungsinya sebagai khalifah Allah dimuka bumi adalah cita-cita ideal pendidikan Islam. Pendidikan Islam selain mencakup dimensi intelektual juga tidak mengesampingkan

dimensi moralitas dan profesionalitas diri. Manusia sempurna (insan kamil) dalam Pendidikan Islam adalah manusia yang memiliki kepribadian yang utuh, yang berkembang seluruh potensi kekhlifahannya (Muslih Usa dan Karim M. Rusli, 1991:8).

Menurut Ahmad Marimba, bahwa pendidikan Islam berusaha mengadakan bimbingan atau arahan secara sadar oleh pendidik terhadap perkembangan rohani dan jasmani menuju terbentuknya kepribadian yang utama (Abuddin Nata, 2005:49).

1. Pendidikan Islam

a. Hakekat Pendidikan Islam

Berangkat dari kata "Islam" dalam "pendidikan Islam" menunjukkan warna pendidikan tertentu, yaitu pendidikan yang berwarna Islam, pendidikan yang Islami, yaitu pendidikan yang berdasarkan Islam.

Pendidikan Islam, menurut Omar Muhammad al-Taoumy al-Syaebani, diartikan sebagai usaha mengubah tingkah laku individu dalam kehidupan pribadinya atau kehidupan kemasyarakatannya dan dalam alam sekitarnya melalui proses kependidikan ..."(Abuddin Nata, 2005:14).

Arifin memberikan pengertian Pendidikan Islam: "sebagai bimbingan terhadap pertumbuhan rohani dan jasmani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam"(M. Arifin, 1993:14).

Dari pendefinisian yang dikemukakan oleh beberapa ahli pendidikan Islam maka jelaslah bahwa proses kependidikan merupakan rangkaian usaha membimbing, mengarahkan potensi hidup manusia yang berupa kemampuan-kemampuan dasar dan kemampuan belajar, sehingga terjadilah perubahan di dalam kehidupan pribadinya sebagai makhluk individual, dan sosial serta dalam hubungannya dengan alam sekitar di mana ia hidup. Proses tersebut senantiasa berada di dalam nilai-nilai Islami, yaitu nilai-nilai yang melahirkan norma-norma syari'ah dan akhlak al-kharimah.

b. Dasar, Obyek dan Tujuan Pendidikan Islam

Setelah dibahas dan mengetahui definisi dari pendidikan Islam, bahasan selanjutnya adalah tentang dasar, sasaran dan tujuan dari pendidikan Islam. Suatu kajian yang tidak akan pernah terlepas, apabila menelaah konsepsi Islam tentang pendidikan.

1) Dasar Pendidikan Islam

Dasar pendidikan Islam adalah sumber utama Islam itu sendiri, yaitu Al-Qur'an dan as-Sunnah (Abdurrahman An-Nahlawi,1995:28). Menurut Said Ismail Ali, ada lima pokok yang menjadikan Al-Qur'an sebagai dasar (landasan) pendidikan Islam, yaitu;

Pertama, menghormati akal manusia. Dalam Al-Qur'an banyak dijumpai pencelaan terhadap orang yang tidak menggunakan akalnya, sebaliknya memuji manusia yang mempergunakan akalnya untuk berpikir, merenung, belajar, memahami dan mengolah kehidupan di muka bumi ini. Demikian pula semua peraturan yang ada dalam Al-Qur'an selalu mempertimbangkan akal manusia.

Kedua, bimbingan ilmiah. Al-Qur'an diturunkan salah satunya adalah menjadi pedoman perjalanan manusia dan turut menyelesaikan masalah-masalah manusia. Masalah pendidikan, ekonomi, sains, politik, teknologi, metafisika, dan seterusnya, menjadi bahasan dalam Al-Qur'an. Tetapi semua itu tergantung kepada kemauan dan kemampuan daya akal (pikir) manusia untuk menelaahnya.

Ketiga, tidak menentang fitrah manusia. Manusia semenjak ada mempunyai pembawaan yang suci dan agung, yaitu apa yang disebut dengan fitrah. Dalam Al-Qur'an ternyata dalam pembentukan dasar-dasar, hukum, dan berbagai seni kehidupan, menjaga penuh prinsip fitrah manusia ini. Sedang dalam pendidikan, masalah fitrah manusia menjadi pembahasan yang tidak habis-habisnya untuk diperdebatkan. Namun ada suatu keyakinan bahwa fitrah manusia menjadi amat penting dalam keberhasilan proses pendidikan.

Keempat, penggunaan kisah-kisah untuk tujuan pendidikan. Penggunaan kisah-kisah itu bukan hanya sekedar hiburan, tetapi juga menerangkan suatu prinsip, mengajak manusia menuju suatu cita-cita, cita-cita kemanusiaan universal. Kisah-kisah tentang para nabi, misalnya, bukan hanya sebatas kepahlawanan mereka, tetapi juga mengandung nilai-nilai pendidikan, budaya, sains, dan teknologi. Kisah nabi Adam yang telah merintis budaya awal pendidikan (Q.S. 2:31). Kisah nabi Nuh tentang pembuatan perahu, sebagai periode awal teknologi perkapalan (Q.S. 37:38). Arsitektur karya nabi Ibrahim (Ka'bah) yang menjadi salah satu keajaiban dunia. Kisah nabi Yusuf yang menjadi pembebas manusia dari penjajahan dan kemiskinan (Q.S. 12:55-56). Nabi Daud yang menciptakan peralatan dari besi sebagai cikal bakal teknologi manusia (Q.S. 7:105, 20:46). Nabi Sulaiman dengan sistem pemerintahan dan komunikasi yang luas (Q.S. 21:80). Lukman sebagai filosof pendidikan Islam yang menciptakan asas-asas kependidikan, dan dijadikan referensi dalam operasionalisasi pendidikan Islam dewasa ini, baik dari aspek metodologi, kurikulum, manajemen pendidikan, maupun materi pendidikan (Q.S. 31: 12-19). Kisah nabi Isa yang memperkenalkan system pengobatan atau medis (Q.S. 27: 16-18). Serta nabi Muhammad Saw. budayawan kamil yang memperkenalkan manusia pada penjelajahan ruang angkasa (Q.S. 55:33).

Kelima, memelihara kebutuhan-kebutuhan sosial, walaupun diyakini bahwa Al-Qur'an merupakan kebenaran absolut, tetapi ia membuka peradaban interpretasi sebagai khasanah kehidupan manusia. Oleh sebab itu maka prinsip-prinsip Al-Qur'an itu bersifat global dan tidak mempersoalkan soal-soal kecil dan perincian prosedur kecuali sedikit. Teks yang global ini membawa keistimewaan pada bentuk penerapan dalam kehidupan sesuai dengan kemaslahatan, masa, dan kepentingan-

kepentingan lain asal tidak bertentangan dengan dasar dan maksud syariat yang dikandungnya (Hasan Langgulung, 1992:36-37 dan 196-204). Adapun dasar pendidikan Islam yang kedua, adalah Sunnah Nabi Saw. Sunnah biasanya didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dinisbahkan kepada Nabi Muhammad Saw., baik itu berupa perkataan, perbuatan, peninggalan, sifat, larangan, pengakuan, sesuatu yang disukai maupun yang dibenci, peperangan, tindak tanduk, dan seluruh kehidupan yang menyertai beliau (Abdurrahman An-Nahlawi, 1995:31).

Berdasarkan hal di atas, Sunnah dalam dunia pendidikan memiliki dua fungsi utama, *pertama*, mampu menjelaskan konsep dan kesempurnaan pendidikan Islam sesuai dengan konsep Al-Qur'an. *Kedua*, Sunnah dapat menjadi contoh yang tepat dalam penentuan metode pendidikan. Misalnya, dengan meneladani kehidupan Rasulullah Saw. dengan para sahabat sebagai sarana penanaman keimanan (Abdurrahman An-Nahlawi, 1995:32).

Selain al-Qur'an dan Sunnah yang menjadi dasar pendidikan Islam, menurut Hasan Langgulung, ada lima sumber nilai yang diakui dalam Islam yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Nabi sebagai sumber yang asal. Kemudian qiyas, artinya membandingkan masalah yang disebutkan oleh Al-Qur'an atau Sunnah dengan masalah yang dihadapi umat Islam tetapi nash yang tegas dalam Al-Qur'an tidak ada, kemudian kemaslahatan umum yang tidak bertentangan dengan nash. Sedangkan sumber kelima adalah ijma' Ulama' dan ahli pikir Islam yang sesuai dengan sumber dasar Al-Qur'an dan Sunnah Nabi (1992:40).

Dari pendapat Hasan Langgulung tersebut dapat dipahami bahwa Al-Qur'an dan As-Sunnah merupakan sumber nilai Islam yang paling utama. Sebagai sumber asal Al-Qur'an mengandung prinsip-prinsip yang masih bersifat global, sehingga dalam pendidikan Islam masih terbuka adanya unsur ijtihad dengan tetap berpegang pada nilai dan prinsip dasar Al-Qur'an dan As-Sunnah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa "sumber nilai yang menjadi dasar pendidikan Islam adalah Al-Qur'an dan AS-Sunnah Nabi Muhammad Saw yang dapat dikembangkan dengan ijtihad, Al-Maslakhah Mursalah, Istihsan, dan Qiyas".

Ijtihad di bidang pendidikan ternyata semakin perlu mengingat ajaran Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an dan AS-Sunnah sejak diturunkan sampai Nabi Muhammad Saw. wafat, telah berkembang dan tumbuh melalui kondisi sosial yang berkembang sejalan dengan kemajuan ilmu dan teknologi. Oleh karena itu, ijtihad dalam bentuk penelitian dan pengkajian kembali prinsip ajaran Islam menjadi suatu keharusan.

2) Obyek Pendidikan Islam

Sejalan dengan misi agama Islam yang bertujuan memberikan rahmat bagi sekalian makhluk di alam ini, maka pendidikan Islam mengidentifikasi sasarannya yang digali dari sumber ajaran Al-Qur'an, yang menurut Muhammad Fadhil Al Djamaly meliputi empat pengembangan fungsi manusia yaitu:

- a) Menyadarkan manusia secara individual pada posisi dan fungsinya ditengah makhluk lain, serta tentang tanggung jawab dalam kehidupannya. Dengan kesadaran ini, manusia akan mampu berperan sebagai makhluk Allah yang paling utama di antara makhluk-makhluk lainnya sehingga mampu berfungsi sebagai khalifah di muka bumi ini, bahkan malaikat pun pernah bersujud kepadanya. Karena sedikit lebih tinggi kejadiannya dari malaikat, yang hanya terdiri dari unsur-unsur rohaniah, yaitu Nur Ilahi. Manusia adalah makhluk yang terdiri dari perpaduan unsur-unsur rohani dan jasmani. Sebagaimana firman Allah menunjukkan kedudukan manusia tersebut dalam Q.S. Shad: 71-72. Ditengah-tengah makhluk yang lain, Allah memberikan kepada manusia suatu kedudukan yang lebih tinggi (Q.S. Al-Isra':70). Sedangkan beban tanggung jawab terhadap dirinya dan masyarakat sebagai konsekuensi kedudukannya (Q.S. Al-Isra':15).
- b) Menyadarkan fungsi manusia dalam hubungannya dengan masyarakat serta tanggung jawabnya terhadap ketertiban masyarakat itu. Oleh karena itu manusia harus mengadakan interrelasi dan interaksi dengan sesamanya dalam kehidupan bermasyarakat. Manusia adalah *homo sosius* (makhluk sosial). Itulah sebabnya Islam mengajarkan tentang persamaan, persaudaraan, kegotong-royongan dan musyawarah yang dapat membentuk masyarakat itu menjadi suatu persekutuan hidup yang utuh. Prinsip hidup bermasyarakat demikian dikehendaki oleh Allah (Q.S. Al-Anbiya:92, Q.S. Ali Imran: 103, Q.S. Al-Hujurat:10 & Q.S. Ar-Rum:22).
- c) Menyadarkan manusia terhadap pencipta alam dan mendorongnya untuk beribadah kepada-Nya. Oleh karena itu manusia sebagai *homo divins* (makhluk yang berketuhanan), sikap dan watak religiusitasnya perlu dikembangkan sedemikian rupa sehingga mampu menjiwai dan mewarnai kehidupannya. Pada hakikatnya, dalam diri tiap manusia telah diberi kemampuan untuk beragama dan kemampuan itu berada dalam fitrahnya secara alami. Firman Allah yang menyadarkan posisi manusia sebagai hamba-Nya yang harus beribadat kepada-Nya antara lain: (Q.S. Al-An'am:102-103).
- d) Menyadarkan manusia tentang kedudukannya terhadap makhluk lain dan membawanya agar memahami hikmah Tuhan menciptakan makhluk lain, serta memberikan kemungkinan kepada manusia untuk mengambil manfaatnya "(M. Arifin, 1993:3).

Dengan kesadaran demikian, maka manusia sebagai khalifah di atas bumi dan yang terbaik di antara makhluk lain, akan mendorong untuk melakukan pengelolaan, mengeksploitasikan serta memberdaya gunakan ciptaan Allah untuk kesejahteraan hidup bersama-sama dengan lainnya. Pada akhirnya, kesejahteraan yang diperolehnya itu digunakan sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan

hidup di akhirat. Bukankah dunia ini bagaikan ladang untuk digarap dan ditanami dengan tanaman yang buahnya berguna bagi hidupnya di akhirat nanti?

Sasaran pendidikan Islam menurut Abdurrahman An-Nahlawi adalah berusaha membentuk perilaku manusia menjadi perilaku kesadaran. Baik dalam perilaku individu maupun sosial sehingga hidupnya mempunyai "makna" dalam hidup dan kehidupan ini secara luas (Abdurrahman An-Nahlawi, 1995:116). Selanjutnya menurut Muzhaffar Akhwan pendidikan Islam dapat digambarkan sebagai berikut:

Pertama, sasaran individual, yang berkaitan dengan pembinaan individu yang utuh dan meliputi semua aspek kepribadian. Penyadaran diri manusia akan fungsi dan posisinya di tengah kehidupan, serta tentang tanggung jawab dalam kehidupannya. Untuk itu pendidikan Islam harus mempunyai beban untuk merealisasikan seluruh sisi pertumbuhan manusia, baik itu akal dan intelektual, keilmuan, daya kreatif, ideologi dan keyakinan, spiritual, moral, dan sebagainya.

Kedua, sasaran-sasaran sosial. Hal ini berkait erat dengan posisi manusia sebagai makhluk sosial yang kemungkinan baginya untuk selalu mengadakan interrelasi dan interaksi dengan sesamanya untuk kepentingan kemaslahatan manusia dan kehidupan. Hal itu dilalui dengan pembentukan aspek-aspek seperti pembentukan semangat berakidah Islamiyah, perilaku terpuji, solidaritas kemanusiaan, pembentukan semangat sosial Islam, saling menyayangi, mencintai, ukhuwah Islamiyah, dan seterusnya.

Ketiga, sasaran-sasaran yang berkaitan dengan peradaban. Hal ini sejalan dengan konsepsi tentang manusia sebagai makhluk pencipta peradaban karena kelebihan-kelebihan yang dimilikinya. Untuk itu pendidikan yang mampu menciptakan manusia yang dapat memahami dan menyadari realitas amatlah dibutuhkan. Karena orang-orang yang mempunyai kesadaran realitaslah yang dapat membangun peradaban dengan dimensi kemanusiaan yang agung (Hasan Langgulung, 1992:13-16).

Dengan gambaran seperti diatas, tampak jelas bahwa pendidikan Islam ingin mewarnai segenap aspek kehidupan manusia. Hal ini sejalan dengan universalitas misi Islam itu sendiri sebagai agama untuk sekalian alam.

3) Tujuan Pendidikan Islam

Bila pendidikan dipandang sebagai suatu proses, maka proses tersebut akan berakhir pada tercapainya tujuan akhir pendidikan. Suatu tujuan yang hendak dicapai oleh pendidikan pada hakikatnya adalah suatu perwujudan dari nilai-nilai ideal yang terbentuk dalam pribadi manusia yang diinginkan. Islam memandang bahwa hidup adalah pertanggungjawaban, bukan hanya di dunia tetapi juga pertanggungjawaban dalam hidup keabadian.

Bertolak dari surat an-Nur ayat 35, Maududi memberikan paparan yang cukup singkat tetapi jelas tentang inti tujuan pendidikan Islam, yaitu berusaha untuk

membimbing peserta didik agar mampu memahami cahaya Allah, baik yang berupa wahyu Ilahi (al-Qur'an dan Sunnah Nabi; ayat-ayat Qur'aniyah) maupun Sunnatullah (hukum alam; ayat-ayat Kauniyah), sebagai jembatan menuju suksesnya misi kekhalifahan manusia di muka bumi (Yasen Mohamed, 1997:41).

Dari sini dapat dipahami bahwa tujuan pendidikan Islam, menurut Maududi, adalah membentuk kepribadian manusia (peserta didik) yang sanggup dan mampu menjadi pemimpin, menjadi khalifah Allah di bumi ini. Kriteria pribadi manusia yang berhak dan mampu menjadi khalifah Allah adalah manusia yang memahami hukum-hukum Allah, baik yang tertulis dalam Al-Qur'an dan Hadist maupun yang terpancar pada Sunnatullah. Pemahaman terhadap Al-Qur'an dan Hadist melahirkan berbagai jenis "ilmu agama", sedangkan pemahaman terhadap Sunnatullah melahirkan bermacam-macam ilmu pengetahuan modern, "ilmu umum".

Dalam buku M. Arifin terdapat tujuan pendidikan Islam yakni untuk menanamkan takwa dan akhlak serta menegakkan kebenaran dalam rangka membentuk manusia yang pribadi dan berbudi luhur menuju ajaran Islam (M. Arifin, 1993:41).

Jadi jelaslah, membicarakan masalah tujuan pendidikan Islam, tidak terlepas dari masalah nilai-nilai ajaran Islam itu sendiri, oleh karena realisasi nilai-nilai itulah yang pada hakikatnya menjadi dasar dan tujuan pendidikan Islam.

2. Konsep Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Dalam pengertian umum emosi sering dikonotasikan sebagai suatu yang negatif atau bahkan pada beberapa budaya, emosi dikaitkan dengan marah (M. Sayyid Muhammad az-Za'balawi, 2007:259). Sebenarnya, masih banyak macam ragam emosi antara lain sedih, takut, kecewa, jijik dan sebagainya yang berkonotasi negatif, dan senang, puas, gembira, dan sebagainya yang lebih berkonotasi positif. Lebih luas lagi bahwa emosi menyulut kreativitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi disamping itu emosi juga salah satu kekuatan penggerak (Rochelle Semmel Albin, 1992:23).

Pada dasarnya emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Memang biasanya dorongan-dorongan untuk kelakuan itu tidak tetap dalam bentuknya yang asli itu, akan tetapi menjadi berubah dan tersusun, sehingga terjadi apa yang dinamakan emosi. Pendapat lain menyatakan bahwa emosi adalah tanggapan bathiniah, yang dirasakan atas peristiwa-peristiwa kehidupan yang terjadi (Saifuddin Azwar, 2011:12).

Kecerdasan Emosional sebagaimana yang didefinisikan oleh Daniel Goleman adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan

kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa (Daniel Goleman, 2015:45).

Kecerdasan Emosional dengan kata lain disebut dengan istilah kesadaran diri, kontrol diri, ketekunan, semangat, motivasi diri, empati, dan kecakapan sosial merupakan, yang pada esensinya adalah bagaimana dapat mengenal, menguasai, dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri sehingga eksekusi dari sikap ini dapat dewasa dalam emosi (kecerdasan emosional).

b. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Pada prinsipnya Allah Swt. telah membekali manusia dengan berbagai emosi yang membuat mampu melangsungkan kehidupannya. Dalam al-Qur'an banyak terdapat uraian yang teliti tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti : Emosi takut (QS. Al Qashash, 28:21), Emosi Marah (QS. AL A'raf; 7:150), Emosi Gembira, (QS. Ar Rahman; 13:26), Benci (QS. An Nisa' ; 4:19), Emosi Cinta (QS. Ali Imran; 3:14), Cemburu (QS. Yusuf ; 12:8,9), Sedih (QS. Tha Ha; 20:40), Dengki (QS. Al Baqarah; 2:109), Penyesalan (QS. Al Maidah; 5: 30-31), dan ayat-ayat emosi lainnya.

Perhatian manusia terhadap kajian-kajian emosi yang masih terus berlanjut, sebagaimana beberapa bagian emosi yang tertulis diatas, konsep kecerdasan emosional yang dicoba untuk ditawarkan secara komprehensif oleh Solovey dan Mayer dan terus mempertajam teori itu, sementara Daniel Goleman telah mengadaptasi model mereka ke dalam sebuah versi yang menurut Daniel Goleman paling bermanfaat untuk memahami cara kerja bakat-bakat ini dalam kehidupan kerja. Adaptasi yang meliputi kelima dasar kecakapan emosi dan sosial berikut:

- 1) Kesadaran diri: mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri.
- 2) Pengaturan diri: menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi.
- 3) Motivasi: menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- 4) Empati: merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- 5) Keterampilan sosial: menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini

untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Daniel Goleman, 2015:513).

Sementara, pembatasan kecerdasan emosional yang ditawarkan oleh Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf dalam usaha dan kehidupan dengan model Empat Batu Penjuru yang akan memindahkan kecerdasan emosional dari dunia analisis psikologis dan teori-teori filosofis ke dalam dunia yang nyata dan praktis. Adapun empat batu penjuru tersebut antara lain, yaitu:

- 1) Kesadaran emosi (*emotional literacy*), yang bertujuan membangun tempat kedudukan bagi kepiawaian dan rasa percaya diri melalui kejujuran emosi, energi emosi, umpan balik emosi, intuisi, rasa tanggung jawab, dan koneksi.
- 2) Kebugaran emosi (*emotional fitness*), yang bertujuan untuk mempertegas kesejatan, sifat dapat dipercaya, keuletan, kemampuan untuk mendengarkan, mengelola konflik, dan mengatasi kekecewaan dengan cara yang konstruktif.
- 3) Kedalaman emosi (*emotional depth*), yang bertujuan untuk mengeksplorasi cara-cara untuk menyelaraskan hidup dan kerja dengan melalui potensi dan bakat ketulusan, kesetiaan pada janji, rasa tanggung jawab, yang pada gilirannya akan memperbesar pengaruh diri terhadap orang lain.
- 4) Alkemi emosi (*emotional alchemy*), yang bertujuan untuk memperdalam naluri dan kemampuan kreatif untuk mengatasi masalah-masalah dan tekanan-tekanan dan bersaing demi masa depan dengan membangun keterampilan untuk lebih peka akan adanya kemungkinan-kemungkinan solusi yang masih tersembunyi dan peluang yang masih terbuka (Robert K. Cooper dan Ayman sawaf, 1998:56).

c. Peran *Emotional Intelligence (EI)* terhadap *Intelligence Quotient (IQ)*

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik (*academic intelligent*), yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja menjadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.

Kecerdasan emosional atau EI, pada suatu yang dahulu disebut karakteristik pribadi atau "karakter". Penelitian-penelitian sekarang menemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional ini mungkin bahkan lebih penting bagi keberhasilan hidup ketimbang kemampuan intelektual. Dengan kata lain, memiliki EI tinggi mungkin lebih penting dalam pencapaian keberhasilan ketimbang IQ tinggi

yang diukur berdasarkan uji standar terhadap kecerdasan kognitif verbal dan nonverbal.

Sebenarnya keterampilan EI bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Idealnya, seseorang dapat menguasai keterampilan kognitif sekaligus keterampilan sosial emosional.

Barangkali perbedaan yang paling penting antara IQ dan EI adalah EI tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan, sehingga membuka kesempatan bagi orang tua dan para pendidik untuk melanjutkan apa yang sudah disediakan oleh alam agar anak mempunyai peluang lebih besar untuk meraih keberhasilan.

Kemampuan intelektual yang cukup dan dilengkapi dengan karakter, temperamen dan sikap yang matang akan membentuk kehidupan profesional dan personal yang menyenangkan. EI menambahkan kedalaman dan keyakinan sifat manusiawi terhadap kehidupan. Tanpa EI, perilaku akan seperti komputer berpikir tetapi tanpa perasaan. Keharmonisan yang terjalin antara IQ dan EI akan membawa dampak sebagai berikut:

1. Membuat keputusan yang tepat berdasarkan “nurani”
2. Menetapkan karir secara tepat
3. Membina hubungan harmonis dengan rekan dan kelompok kerja
4. Menampilkan diri sesuai potensi yang dimiliki
5. Menerima tantangan dan berusaha mencapai
6. Menumbuhkan sikap optimis dalam menuntaskan pekerjaan
7. Menghargai hasil kerja orang lain
8. Menerima kegagalan secara realistis
9. Mengatasi konflik secara realistis
10. Memimpin dan mengelola team kerja dengan filosofi “heart-head”
11. Menetapkan tujuan/ target pribadi secara proporsional
12. Bersikap realistis dalam mencapai tujuan
13. Bersikap obyektif dalam memecahkan masalah
14. Pertimbangan mendalam dalam bertindak
15. Tidak mudah putus asa
16. Rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki
17. Kepuasan kerja
18. Berkomunikasi secara efektif (Sue Burhan, 1994:123).

d. Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Islam

Kecerdasan emosional bukanlah muncul dari pemikiran intelek yang jernih, tetapi dari pekerjaan hati manusia. EI adalah landasan bagi manusia untuk hidup dan berkembang, berperan dalam membesarkan dan mendidik anak-anak, hingga kesadaran akan arti penting konsep ini baik di lapangan kerja maupun di seluruh sektor kehidupan baik dalam keluarga, sekolah maupun kehidupan bermasyarakat

yang menuntut manusia untuk saling berhubungan. Tentunya pendidikan Islam disini mempunyai kepentingan secara kolektif bagaimana mengupayakan agar manusia dapat mewujudkan penanaman nilai-nilai ketakwaan dan akhlak serta menegakkan kebenaran dalam rangka membentuk manusia yang berbudi luhur menuju ajaran Islam. Konsep kecerdasan emosional ini yang turut akan membicarakan akan arti penting dalam penguasaan diri dan bagaimana sikap dan reaksi dalam berinteraksi dengan lingkungannya sesuai dengan tujuan pendidikan Islam yang mengupayakan perwujudan manusia yang *kaffah*.

Daniel Goleman mengelompokkan ke dalam lima dasar kecakapan emosional, yaitu: 1) Kesadaran diri, 2) Mengelola emosi, 3) Memanfaatkan emosi secara produktif, 4) Empati: membaca emosi, 5) Membina hubungan (Daniel Goleman, 1999:512). Dari kelima dasar ini, dikaitkan dengan pendidikan Islam yang dijabarkan sebagai berikut:

1) Kesadaran diri

Gandhi pernah menuturkan, “Di dunia hanya ada satu kekuatan dan kebaikan. Kekuatan itu adalah kekuatan dalam menguasai dirinya. Barang siapa yang telah menguasai dirinya, maka telah menguasai dunia.” (Abuddin Nata, 2005:75) Ajaran Socrates “kenalilah dirimu” menunjukkan inti kecerdasan emosional: kesadaran akan perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul (Daniel Goleman, 2015:62).

Manusia memiliki tanggung jawab moral dalam proses pengendalian hidupnya di hadapan Tuhan. Suatu ikatan yang komprehensif atas keterkaitan manusia dengan Tuhannya selain dengan sesama manusia yang telah ditawarkan oleh Islam, yang terdapat dalam al-Quran surah Ali Imran (3) ayat 112 berikut.

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ أَيْنَ مَا تَقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلٍ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُ وَبِعَصْبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ بِغَيْرِ حَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ

Artinya: Mereka diliputi kehinaan di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka berpegang kepada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia, dan mereka kembali mendapat kemurkaan dari Allah dan mereka diliputi kerendahan. yang demikian itu karena mereka kafir kepada ayat-ayat Allah dan membunuh Para Nabi tanpa alasan yang benar. yang demikian itu disebabkan mereka durhaka dan melampaui batas.

Tawaran yang bersifat komprehensif ini memberikan kontribusi pemikiran akan kesadaran diri, dimana harus selalu ingat kepada Allah sebagai pijakan dasar bagi sebuah tuntutan makna hidup. Allah Swt melarang manusia melupakan Allah sebagai sang Khaliq dan ajaran-Nya, karena justru akan melupakan orang itu kepada dirinya sendiri. Sebagaimana firman Allah Swt. dalam surat al Hasyr (59) ayat 19 berikut.

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفٰسِقُونَ

Artinya: "Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik."

Bahkan lebih tegas lagi bahwa orang yang melupakan dirinya sendiri juga termasuk orang yang rugi, sebagaimana yang telah dikonstelasikan dalam surat az-Zumar (39) ayat 15 berikut.

فَلْعَبُدُوا مَا شِئْتُمْ مِنْ دُونِهِ ۗ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ وَأَهْلِيهِمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ أَلَا ذَلِكَ هُوَ
الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ

Artinya: Maka sembahlah olehmu (hai orang-orang musyrik) apa yang kamu kehendaki selain Dia. Katakanlah: "Sesungguhnya orang-orang yang rugi ialah orang-orang yang merugikan diri mereka sendiri dan keluarganya pada hari kiamat". ingatlah yang demikian itu adalah kerugian yang nyata.

Jadi, orang yang rugi bukanlah orang yang kehilangan hartanya. Kehilangan yang besar adalah bila manusia kehilangan dirinya. Al Qur'an menekankan agar manusia tidak melupakan dirinya, setidaknya-tidaknya mampu mengenal dan sadar diri serta menguasai diri sendiri dalam kondisi apapun.

Sepintas lalu tampaknya pengenalan dan menguasai diri pada seseorang sudah jelas; refleksi yang lebih mendalam akan mengingatkan akan saat-saat ketika sama sekali tidak menyadari apa yang sesungguhnya dirasakan tentang sesuatu, atau menyadari persis pada saat akhir peristiwa, baik peristiwa antara diri seseorang dengan Tuhannya atau dengan dirinya sendiri atau dengan orang lain (lingkungan). Penggunaan istilah *kesadaran diri* mengacu pada perhatian seseorang yang bersifat introspeksi dan bercermin pada diri akan pengalamannya, yang terkadang disebut juga sebagai *kepekaan*.

Kesadaran diri bukanlah merupakan perhatian yang larut ke dalam emosi, bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang diserapnya. Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri bahkan di tengah emosi. Dalam kondisi terbaik, pengamatan diri memungkinkan adanya semacam kesadaran yang mantap terhadap perasaan penuh nafsu atau gejolak. Kesadaran akan emosi merupakan kecakapan emosional dasar yang melandasi terbentuknya kecakapan-kecakapan lain, misalnya kendali diri akan emosi.

Menurut Mayer, orang cenderung mengatur gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi, yaitu:

- a) Sadar diri. Peka akan suasana hati mereka ketika mengalaminya, dapat dimengerti bila orang-orang ini memiliki kepintaran tersendiri dalam kehidupan emosional mereka.
- b) Tenggelam dalam permasalahan, mereka adalah orang-orang yang sering kali merasa dikuasai oleh emosi dan tak berdaya untuk melepaskan diri, seolah-olah suasana hati telah mengambil alih kekuasaan. Mereka mudah marah dan amat tidak peka akan

perasaannya, sehingga larut dalam perasaan-perasaan itu dan bukannya mencari perspektif baru. Akibatnya, kebanyakan seseorang kurang berupaya⁶⁵. diri dari suasana hati yang jelek, merasa tidak mempunyai kendali atas kehidupan emosional. Sering kali merasa kalah dan secara emosional lepas.

- c) Pasrah. Meskipun sering kali orang-orang peka terhadap apa yang dirasakannya, mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya (Daniel Goleman, 2015:65).

Emosi yang bergejolak di bawah ambang kesadaran dapat berpengaruh besar terhadap bagaimana menyerap dan bereaksi, meskipun kita tidak mengetahui betul bagaimana emosi bekerja. Tetapi begitu reaksi masuk ke kesadaran maka dapat mengevaluasi segala hal dengan titik pandang yang baru, memutuskan untuk tidak dikuasai perasaan yang tertinggal dari peristiwa tersebut, dan mengubah pandangan serta suasana hatinya. Dengan cara ini, kesadaran dari emosional merupakan batu pembangunan kecerdasan emosional penting berikutnya: kemampuan untuk melepaskan suasana hati yang tidak mengenakkan.

Adapun pusat kesadaran diri yang merupakan keterampilan dasar yang dibagi dalam tiga kecakapan emosi yaitu:

- a) Kesadaran emosi: mengetahui tentang bagaimana pengaruh emosi terhadap kinerja seseorang, dan emosi yang mana sedang dirasakan dan mengapa. Serta kemampuan untuk menggunakan nilai-nilai dalam memandu pembuatan keputusan sehingga kemampuan tersebut dapat dijadikan pedoman dalam nilai-nilai dan saran-saran. Kesadaran emosi dimulai dengan penyelarasan diri terhadap aliran perasaan yang terus ada dalam diri, kemudian mengenali bagaimana emosi-emosi ini membentuk persepsi, pikiran dan perbuatan. Dari kesadaran itu muncullah kesadaran lain: bahwa perasaan kita berpengaruh terhadap orang lain.
- b) Penilaian diri secara akurat: perasaan yang tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki sebagai upaya perenungan sebagai proses pembelajaran dari pengalaman, terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri, serta menunjukkan pandangan diri sebagai perspektif yang luas.
- c) Percaya diri: keberanian yang datang dari kepastian tentang kemampuan, nilai-nilai, dan tujuan, serta mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan yang tidak pasti dan tertekan (Daniel Goleman, 2005:83-107).

Jadi, kesadaran diri untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memantau perasaan

dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat berada dalam kekuasaan perasaan.

2) Mengelola Emosi

Dalam mengelola emosi yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Apabila emosi terlalu ditekan, terciptalah kebosanan dan jarak; bila emosi akan menjadi sumber penyakit, amarah yang meluap-luap, gangguan emosional yang berlebihan (mania). Dan pada tahap yang paling berat dan tak terkendalkan, bisa jadi membutuhkan obat-obatan, psikoterapi, atau keduanya untuk meredamnya.

Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi; emosi yang berlebihan yang meningkat dengan intensitas yang terlampaui tinggi atau untuk waktu yang terlalu lama akan mengoyak kestabilan. Tentu saja, dengan ini berarti seseorang bukan berarti merasakan satu jenis emosi saja; menjadi bahagia sepanjang waktu bagaikan gambar poster anak kecil yang selalu tersenyum sepanjang waktu. Juga emosi yang tergolong negatif tidak harus semuanya diganti suasana hati dengan yang lain. Memang ada beberapa orang yang secara teratur berupaya memasuki suasana hati yang tidak menyenangkan demi menjaga reaksi emosi dari orang lain yang akan muncul, umpamanya: dokter yang perlu sedih ketika menyampaikan informasi dari pasiennya kepada orangnya atau kepada keluarganya atau turut berduka cita ketika salah satu dari anggota keluarga sahabat atau kawan sedang meninggal dunia. Sebenarnya banyak yang dapat diungkapkan mengenai sumbangan konstruktif penderitaan untuk kehidupan kreatif dan bathiniah, penderitaan dapat memperkaya jiwa.

Bagaimanapun, mengatur emosi sama dengan bekerja *full time*, sebagian besar dari apa yang dikerjakan, terutama pada saat waktu luang adalah berupaya mengatur suasana hati. Dan tetap pada pijakan al-Qur'an yang memaparkan tentang pelupaan diri adalah perbuatan tercela.

Upaya-upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi yang timbul, dapat dilakukan dalam berbagai cara. Cara yang dilakukan seseorang untuk bereaksi sebagian besar bergantung pada faktor yang memberikan kepuasan terbesar kepadanya, pada perilaku yang dapat diterima secara sosial, dan perilaku yang tidak menimbulkan penolakan dari orang-orang yang berarti bagi seseorang. Ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi dalam lingkup emosi yang besar, yaitu:

a) Pengendalian emosi marah

Ada suatu nilai yang terpuji ketika seseorang dalam kondisi marah. Marah disini adalah marah dalam artian marah karena Allah Swt. Jika marah itu bukan karena Allah, maka nilai kemarahan itu tidak memiliki muatan keterpujian. Artinya, kemarahan yang dibenarkan jika perkara-perkara yang diharamkan Allah dilanggar.

Emosi-emosi akibat dari kemarahan meskipun tidak menutup kemungkinan memiliki muatan nilai keterpujian, namun emosi amarah lebih banyak memberikan akses-akses negatif. Bahkan di antara semua suasana hati yang paling di jauhi orang adalah emosi marah, sebab marah adalah emosi yang terkadang sangat sulit untuk diajak kompromi. Apalagi amarah yang telah muncul terbangun oleh amarah, maka suatu rangkaian yang muncul belakangan akan memicu intensitas amarah yang lebih hebat daripada pikiran yang muncul pada awal rangkaian. Tentunya emosi tak terkendalikan oleh nalar, dengan mudah akan menjadi tindak kekerasan.

Zillmann menegaskan bahwa ada dua cara untuk mengatasi amarah. Salah satu cara untuk meredakan amarah adalah dengan menggunakan dan mengadu pikiran-pikiran itu merupakan tanggapan asli dari interaksi yang mempertegas dan mendorong letupan awal amarah dan tanggapan-tanggapan ulang berikutnya yang mengobarkan api amarah tersebut. Selanjutnya, pilihan kedua adalah pilihan waktu yang sangat penting; semakin dini cara pertama diterapkan dalam siklus amarah, akan semakin efektif. Bahkan, amarah dapat sepenuhnya diputus bila informasi yang meredakan itu sebelum amarah diletupkan (Daniel Goleman, 2015:62). Penggunaan waktu yang dimungkinkan untuk menguasai emosi amarah ini agar tidak terjadi letupan-letupan yang lebih besar lagi dan lambat dalam peredaannya.

Ada beberapa anggapan bahwa agar pelampiasan amarah dapat benar-benar ada hasilnya, tampaknya ada syarat-syarat tertentu yang harus dipenuhi: langsung ditujukan pada orang yang bersangkutan, dapat mengendalikan perasaan berkuasa atau mengurangi ketidakadilan, atau dapat menimbulkan rasa bersalah yang sesuai pada orang lain dan membuatnya mau mengubah perbuatan buruknya tanpa berniat balas dendam. Tetapi karena sifat amarah yang mudah meledak, boleh jadi tindakan ini lebih mudah teorinya daripada prakteknya.

Tice menemukan bahwa melampiaskan amarah merupakan salah satu cara terburuk untuk meredakannya: ledakan amarah biasanya memompa perangsangan otak emosional, akibatnya justru lebih marah, bukannya berkurang, justru yang jauh lebih efektif adalah terlebih dahulu menenangkan diri, mengadakan pengarahannya pada permasalahan yang dihadapinya (Daniel Goleman, 2015:90). Allah Swt mengajarkan kepada umat manusia untuk tidak melampiaskan amarah, kalau dapat malah justru memaafkan apabila kemarahan itu disebabkan oleh akibat kesalahan yang dilakukan oleh orang lain, sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Ali Imran (3) ayat 134 berikut.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (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.

Pada dasarnya manusia memiliki potensi untuk marah, akan tetapi diupayakan untuk tidak menuruti amarahnya. Memang harus ada pembinaan kesabaran yang nantinya akan dapat menjadikan sikap pantang marah. Karena setiap orang dapat memperoleh kemampuan itu, dan dapat membina serta dapat menguasainya, asal saja bersedia melatih kemampuan itu terus menerus.

b) Pengendalian emosi takut

Emosi takut dapat menghancurkan kejernihan otak dalam mengambil sebuah tindakan yang dirasa dapat bermanfaat bagi penggunaan waktu yang telah disediakan.

Pengalaman yang dirasakan bagi seorang guru dalam menangani muridnya yang mengalami gangguan mental atau pengalaman dia sendiri sewaktu masih belajar di bangku sekolah, merupakan suatu hal yang tidak asing lagi. Murid-murid yang mengalami kecemasan, marah, depresi dan pengalaman-pengalaman emosional lainnya dalam hal kesulitan belajar, akan menemui kesukaran dalam menyerap informasi dengan efisien atau menanganinya dengan benar.

Sebagaimana yang telah dipaparkan diatas, bahwa emosi takut yang memiliki muatan nilai-nilai negatif dalam diri yang acapkali membelokkan pikiran rasional dan berupaya perhatian seseorang tertuju kepada emosi itu sendiri, menghalang-halangi suatu usaha sehingga perhatian terpusat kepada hal-hal lain yang seharusnya tidak dilakukan dan direncanakan.

Seseorang yang mempunyai akal sehat tidak perlu takut kepada kejadian-kejadian yang akan terjadi, karena sifatnya dapat saja terjadi atau tidak sama sekali. Oleh karena itu, diupayakan jangan sampai tertanam dan ditetapkan dalam diri mengenai kemungkinan-kemungkinan tersebut, karena akan membangun *image* dalam diri sehingga menimbulkan perasaan takut itu sendiri.

Penanganan-penanganan terhadap perasaan takut yang timbul memang perlu untuk diupayakan penanganannya. Sebagaimana hal yang menakutkan yang disebabkan oleh pilihan kita sendiri kepada suatu hal yang menimbulkan keburukan atau dosa kita sendiri, maka kita harus mengekang diri untuk tidak melakukan kembali perbuatan itu dan segala konsekuensinya.

Adapun ketakutan akan hal yang sifatnya pasti terjadi, seperti kematian, usia yang semakin tua, dan segala konsekuensi yang diakibatkan oleh proses penuaan dan penurunan yang dialami oleh manusia, upaya yang dilakukan adalah kesadaran akan kodrati manusia itu sendiri yang bersifat alamiah (Sunatullah).

Islam telah mengajarkan tentang bagaimana mengarahkan manusia untuk tidak merasa takut, misalnya takut akan kematian. Bagi seorang mukmin yang beriman yang telah mendapatkan didikan Islam tidak akan merasa takut karena sepenuhnya telah tahu bahwa kematian merupakan realitas dan tiada jalan lain untuk menghindarinya. Perasaan akan ketidaktakutan terhadap kematian dan

konsekuensinya telah terbangun dalam diri dan menyadari dengan sepenuh hati bahwa kematian akan mengantarkan mereka kepada kehidupan yang abadi.

Disamping itu ada hal yang harus diperhatikan yakni ketika perasaan takut menyerang dan meliputi pada diri seseorang, ada sisi lain yang harus diperhatikan yaitu peran motivasi positif yang merupakan gambaran dari perasaan antusias, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai apa yang diperjuangkan. Motivasi positif ini dapat dilakukan dari diri sendiri dalam memandang apa yang akan dituju dan juga dapat dipengaruhi dari luar yang intinya bagaimana dapat mengalahkan emosi negatif (takut) ini sehingga menjadi suatu hal yang dapat memacu dan membangun motivasi dalam diri. Sebagaimana yang tergambar dalam kisah diri nabi Musa ketika mengalami emosi takut terhadap reaksi yang dihadapinya, dan dia (Musa) mendapat motivasi dan semangat baru dari Allah yang merupakan motivasi dari luar yang dicoba untuk direspon oleh diri nabi Musa.

Bagaimanapun juga bahwa emosi dapat menghambat atau mempertinggi kemampuan untuk berpikir, berencana, dan menuntut latihan-latihan demi tujuan jangka panjang, menyelesaikan permasalahan dan semacamnya, kemampuan-kemampuan emosi itulah yang dapat membimbing seseorang dalam meraih prestasi yang diharapkan dan kemampuan emosi ini pula dapat memanfaatkan kemampuan mental bawaan yang dapat menentukan keberhasilan dalam kehidupan. Mereka bangkit mencari apa yang diinginkannya, jika tidak menemukan, mereka akan menciptakannya.

Diri termotivasi oleh perasaan antusiasme dan kepuasan pada apa yang dikerjakan, atau bahkan oleh kadar optimal kecemasan. Emosi-emosi itulah mendorong untuk berprestasi. Dalam artian ini kecerdasan emosional yang merupakan kecakapan utama, kemampuan yang secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan-kemampuan itu.

c) Pengendalian emosi cinta

Sebagaimana emosi yang lain, bahwa emosi cinta juga harus dikuasai. Emosi cinta, jika tidak dikuasai akan kehilangan makna cinta itu sendiri. Penguasaan yang diupayakan manusia untuk mengikuti sebuah tendensi atau penolakannya. Begitu pula seperti yang digambarkan dalam al-Qur'an tentang penguasaan emosi cinta terhadap seseorang untuk mengadakan perlawanan/ penolakan terhadap suatu tindakan yang akan dilakukan. Allah telah mengupayakan sebagai suatu instruksi kepada manusia melalui ayat al-Qur'an yang berkait dengan hukuman bagi pezina sebagai upaya penolakan terhadap cinta (belas kasihan) terhadap seseorang yang akan dihukum sebagaimana dalam al Quran surah an-Nur (24) ayat 2 berikut.

الرَّانِيَةُ وَالرَّانِي فَلَجِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيْشَهِدَ عِدَابَهُمَا ظَافِقَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Perempuan yang berzina dan laki-laki yang berzina, Maka deralah tiap-tiap seorang dari keduanya seratus kali dera, dan janganlah belas kasihan kepada keduanya mencegah kamu untuk (menjalankan) agama Allah, jika kamu beriman kepada Allah, dan hari akhirat, dan hendaklah (pelaksanaan) hukuman mereka disaksikan oleh sekumpulan orang-orang yang beriman.*

Al-Qur'an telah memahami bahwa sejumlah manusia akan merasa iba hatinya hingga berkeinginan untuk memaafkan mereka. Ini adalah pikiran dangkal, dia tidak berpikir kalau sekiranya setiap penjahat tidak dihukum, maka kejahatan-kejahatan yang lainnya akan bermunculan. Disinilah adanya sebuah tuntutan untuk mengadakan konfrontasi kehendak yang dialami pada emosi seseorang. Tuntutan telah menuntut lain, kecintaan yang dilakukan harus tetap meninggikan kecintaan kepada Tuhannya dan ajaran-Nya untuk menentang (menguasai) emosi cinta tersebut.

Memang ada, bahwa orang yang mengatakan memotong tangan pencuri adalah tindakan yang tidak manusiawi dan terkesan melanggar hak-hak asasi manusia. Menurut mereka pencuri itu lebih baik dibiarkan saja, hanya karena perasaan emosi yang berkehendak. Pola pendidikan saja tidak akan mengubah mereka. Kalau hukuman dijalankan (pemotongan tangan), niscaya pencurian akan tiada. Maka disini ada tuntutan untuk menyeimbangkan terhadap suatu hal demi menyelamatkan kemaslahatan yang lain, sebab manusia yang berakhlak adalah yang mampu menjadikan akal dan kehendaknya sebagai pemimpin.

d) Pengendalian emosi gembira

Umat Islam khususnya sebagai sosok individu seorang muslim tidak diperbolehkan berlebih-lebihan dalam luapan kegembiraan atas karunia yang telah diperolehnya, baik berupa keberhasilan, keunggulan, ketenaran, ataupun jabatan. Pun tidak mendorong untuk bersikap sombong, takabur, dan angkuh. Sebagaimana ajaran Allah kepada manusia dalam al Quran surah al-Hadid (57) ayat 23 berikut.

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: *(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,*

Jelas, bahwa pengendalian emosi gembira ini bukan berarti menghilangkan kegembiraan itu sendiri, melainkan pengendalian atas reaksi yang ditimbulkan oleh rasa kegembiraan yang amat sangat, sehingga emosi gembira ini tidak menimbulkan reaksi negatif kepada orang lain.

e) Pengendalian emosi sedih

Suasana hati yang pada umumnya benar-benar diusahakan untuk di jauhi adalah kesedihan. Seseorang selalu mencari jalan keluar untuk menghindarkan dari kesedihan tersebut, entah dengan mendengarkan musik, jalan-jalan di tempat yang terbuka/ lapang, menonton televisi atau radio, dan lain sebagainya yang intinya untuk menghindarkan diri dari kesedihan. Bahkan ahli-ahli Sufi Islam berpendapat, bahwa musik dan nyanyian dapat menyembuhkan penyakit jiwa (menghilangkan emosi sedih) dan penyakit badan, jadi musik dapat menjadi obat.

Sebenarnya, kalau dipandang dari sisi positifnya, tidaklah semua kesedihan harus dihindari. Kesedihan seperti halnya suasana hati yang lainnya, yaitu juga memiliki kemanfaatan-kemanfaatan. Setidak-tidaknya tidak sedikit seseorang dalam kondisi sedih memaksa untuk beristirahat dalam kesibukan duniawi atau kurang mengkonsentrasikan diri sehingga membuat perhatian tertuju pada permasalahan kesedihan tersebut, merenung-renung hikmahnya, dan pada akhirnya membuat penyesuaian psikologis serta menyusun rencana-rencana baru yang akan memungkinkan hidup terus berjalan.

Bagi seorang mukmin yang tetap mengambil ajaran Nabi sebagai suatu landasan spiritual, tentu adanya emosi sedih bukanlah segala dari kehancuran. Emosi sedih tidaklah harus dijadikan patokan suatu nilai yang justru menghancurkan tatanan konstruk dan pemikiran sebagai suatu cara pandang kita dalam menyelesaikan masalah hidup. Emosi sedih sebenarnya masih memiliki nilai tawar untuk tetap memperbaiki diri demi tercapainya tatanan yang ideal.

3) Memanfaatkan emosi secara produktif

Sebagaimana yang telah banyak diketahui oleh para guru bahwa gangguan emosional dapat mempengaruhi kehidupan mental. Murid-murid yang cemas, marah atau depresi akan mengalami kesulitan belajar, orang-orang yang terjebak dalam kondisi seperti ini tentu akan mengalami kesulitan dalam menyerap dengan efisien atau menanganinya dengan benar.

Berangkat dari emosi negatif yang kuat akan membelokkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupaya memusatkan perhatian ke hal-hal lain. Kedatangan emosi juga dapat mengalahkan konsentrasi seseorang, yang akan dilumpuhkan adalah kemampuan mental yang oleh ilmuan kognitif disebut "ingatan kerja", yaitu kemampuan untuk menyimpan dalam bentuk informasi yang relevan dengan tugas yang sedang dihadapi (Daniel Goleman, 2015:110). Maka, kekhawatiran-kekhawatiran yang tampak yang ditimbulkan oleh sikap emosional ini, perlu adanya pembahasan gagasan lanjut tentang pemanfaatan sikap emosional yang diupayakan untuk dapat meningkatkan kinerja dan kualitas serta keberhasilan dalam hidup manusia sebagaimana cita-cita dan tujuan pendidikan Islam yang komprehensif. Dalam pemanfaatan emosional ini tentu tetap mengaitkan antara kecerdasan pribadi dalam mengelola dan menangani emosinya. Disamping itu peran motivasi positif yang merupakan representasi dari

perasaan antusiasme, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai kualitas dan keberhasilan hidup.

Termotivasinya oleh perasaan antusiasme dan kepuasan pada apa yang dikerjakan atau bahkan oleh kadar optimal kecemasan, emosi-emosi itulah yang dapat mendorong untuk berprestasi serta kegigihan menghadapi tantangan. Dalam artian inilah kecerdasan emosional merupakan kecakapan utama, kemampuan yang secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan-kemampuan itu. Kemampuan dalam pengelolaan dan pemanfaatan emosi-emosi itulah yang menentukan batas kemampuan seseorang untuk memanfaatkan kemampuan mental bawaan, dan dengan demikian menentukan keberhasilan kita dalam kehidupan.

Optimisme adalah motivator utama seperti harapan, berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum segala sesuatu dalam kehidupan akan beres, kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga agar tidak terjatuh pada kebodohan.

Optimisme dijadikan sebagai suatu kerangka kerja sehingga menjadi suatu pandangan untuk menuju keberhasilan dan kegagalan seseorang. Orang yang optimis menganggap bahwa segala sesuatu itu sulit tapi mungkin, tapi bagi orang yang pesimis yaitu sesuatu itu mungkin tapi sulit. Orang yang optimis memandang bahwa kegagalan disebabkan oleh suatu hal yang dapat diubah sehingga dapat berhasil pada masa-masa yang akan datang; sedangkan orang yang pesimis memandang bahwa kegagalan adalah kesalahannya sendiri, memandang sebagai suatu pembawaan sejak lahir yang tidak dapat dirubah lagi. Dari dua pola yang berlainan ini akan berimplikasi pada bagaimana orang dalam memandang hidup ini. Penggunaan kedua pola ini dapat dikaji pada kasus Nabi Musa ketika merasakan perasaan ketakutan dalam dirinya, sebagaimana yang dilansir dalam al-Qur'an surat Thaaha (20) ayat 67-68:

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى • قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَى

Artinya: "Maka Musa merasa takut dalam hatinya. Kami berkata: "Janganlah kamu takut, sesungguhnya kamulah yang paling unggul (menang)."

Kajian dari diatas, terlihat bagaimana seorang Musa memperjuangkan emosinya ketika menanggapi reaksi yang dihadapi dari beberapa tukang sihir Fir'aun ketika menantang dengan kekuatan sihirnya. Kalau reaksi emosi yang dialami ini tidak ditanggapi dan dikelola dengan baik oleh nabi Musa pada saat itu, tentu Musa sudah mengalami tekanan mental dan merasa ketakutan yang berlebihan.

Namun yang terjadi justru nabi Musa menanggapi reaksi emosinya itu dengan perasaan optimisme yang kuat dan harapan meskipun itu sebelumnya berangkat dari stimulus yang dimunculkan dari Allah. Rasa optimisme dan harapan

akan keberhasilan yang muncul dan terpatrit menjadi sebuah kekuatan diri dalam menanggapi reaksi disekitarnya yang pada akhirnya kemenangan ada pada pihak Nabi Musa, kemenangan dalam pengelolaan emosi dan sikap optimisme, lepas dari kemukjizatan tongkat yang diberikan Allah kepadanya.

Hikmah yang dapat diambil dari kasus sejarah nabi Musa ini, memberikan makna yang lebih umum tentang perlakuan penyaluran emosi ke arah tujuan yang produktif merupakan kecakapan utama. Baik itu berupa pengendalian dorongan hati dan menunda pemuasan, mengatur suasana hati sehingga suasana hati dapat mempermudah jalan pikiran bukan malah sebaliknya. Memotivasi diri untuk bertahan dan terus berusaha dan berusaha lagi sewaktu menghadapi kegagalan. Semuanya untuk memperlihatkan kemampuan emosi untuk membimbing usaha yang efektif.

Kecerdasan emosional dalam memandang "harapan" selain dari rasa optimisme, akan memiliki arti bagi seseorang agar tidak terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi sulitnya tantangan atau kemunduran. Sesungguhnya orang-orang yang memiliki harapan tinggi tidak akan mudah dihinggapi perasaan depresi sewaktu tetap memperjuangkan kualitas yang hidup yang lebih efektif.

4) Empati: membaca emosi

Empati secara harfiah berarti "merasakan ke dalam". Empati berasal dari kata Yunani "*pathos*", yang berarti perasaan yang mendalam dan kuat yang mendekati penderitaan (Daniel Goleman, 2015:71). Dalam empati berlangsung proses pengertian, pengaruh dan bentuk hubungan antar emosi yang penting lainnya. Proses keberlangsungan inilah sangat dibutuhkan bagi seseorang yang memiliki tugas sebagai seorang pendidik (guru), pemuka agama (Ustadz/ Kyai) dan tugas-tugas yang lain yang keseluruhan isi pekerjaan tersebut bergantung pada proses mempengaruhi orang lain.

Kemampuan mengindera perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Seperti layaknya wahana pikiran rasional yang lebih dituangkan dalam bahasa kata-kata, emosi jauh lebih sering diungkapkan dalam bahasa isyarat. Perasaan yang sering dirasakan oleh orang lain jarang sekali diungkapkan dengan kata-kata, sebaliknya malah tidak jarang dapat diketahui dari intonasi suara yang dikeluarkan dalam pembicaraan, ekspresi wajah seseorang, atau dari cara-cara non verbal lainnya yang sekiranya dapat memberikan informasi tentang emosi seseorang pada orang lain. Kunci untuk dapat memahami bahasa emosi ini adalah dengan membaca dari pesan nonverbal yang disampaikan orang lain, baik itu melalui nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya.

Pemahaman atas emosi orang lain ini terbangun atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan kendali diri (*self-control*). Tanpa didasari oleh kemampuan-kemampuan dasar yang dilandaskan atas

emosi kita atas penginderaan diri dan penjagaan emosi agar tidak terombang-ambing, maka seseorang tidak akan mampu peka terhadap suasana hati orang lain. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri; semakin terbuka kita kepada emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan.

Jadi, jelas bahwa kemampuan berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain ikut berperan dalam pergulatan dalam arena kehidupan, mulai dari bermain dengan kawan sampai mengkoordinir dan memimpin sekelompok orang hingga ke asmara dalam bercinta dan mendidik anak, dari belas kasih hingga tindakan politik. Kemampuan ini mengesampingkan fokus dan dorongan hati yang berpusat pada diri sendiri yang akan mempunyai manfaat sosial: tindakan itu membuka jalan empati, untuk mendengarkan dengan sungguh-sungguh, untuk menerima sudut pandang dari orang lain.

Biasanya, empati merupakan suatu tolak ukur dalam mempertimbangkan moral terhadap sesamanya, akan tetapi jarang dan bahkan kurang ditemukan pada orang-orang yang suka melakukan tindakan sadis, suatu hal yang tergolong cacat psikologis. Mereka tidak mampu berempati, ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan korbannya dan kemungkinan besar mereka melontarkan kebohongan-kebohongan kepada diri sendiri sebagai pembenaran atas kejahatannya. Seperti halnya yang dilakukan oleh orang tua yang suka memukul fisik pada anak hanya karena alasan tertentu, baginya itu merupakan sekedar untuk menunjukkan rasa kasih sayang, bukan untuk memukul, atau alasan lain yang hanya untuk mendisiplinkan mereka, atau tindakan-tindakan orang lain yang lebih mengarah pada tindak kejahatan semacam pembunuhan, pemerkosaan dan lain-lain. Sebenarnya kalimat pembenaran-pembenaran yang dilontarkan hanya ditujukan pada diri mereka sendiri sewaktu melakukan tindak kejahatan pada korbannya.

Hilangnya empati sewaktu orang-orang ini melakukan kejahatan pada korbannya hampir dikarenakan siklus emosional yang dialaminya. Hal ini diawali dengan kondisi depresi, kemarahan, maupun keterasingan dan kesepian akan hal sesuatu sehingga orang akan melakukan tindakan pemenuhan kondisi sebagai alasan untuk menstabilkan kondisi emosinya yang tidak menentu. Sehingga timbul pelampiasan-pelampiasan yang tak jarang menafikkan kondisi moral sebagai pertimbangan. Maka, kondisi penyelamatan diri yang ditawarkan dalam mendidik emosi yaitu berupaya untuk menjauhi tindakan-tindakan yang mendekati pada perbuatan-perbuatan yang akan mengarah pada hilangnya rasa empati kepada orang lain sehingga akan menimbulkan tindak kejahatan.

Kalau sekiranya orang sudah berusaha untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang akan mengarahkan pada hilangnya empati pada orang lain dengan berusaha menghindar dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang akan mengarah kepada keburukan dan perilaku keji, maka upaya-upaya tuntutan emosi akan semakin kecil dan terkendali sehingga tidak menimbulkan dampak yang lebih buruk terhadap perbuatan tindak kejahatan.

Akan tetapi perlakuan ini (empati terhadap orang lain) juga tidak dibenarkan berlaku pada semua segi. Ada beberapa hal pemberlakuan dimana hilangnya sikap empati terhadap orang lain dijadikan sebagai tuntutan sehingga tidak menggugurkan tanggung jawab kita kepada yang lainnya. Misalnya, pemberlakuan hukum Allah yang harus dijalankan demi tegaknya hukum Islam. Kalau sekiranya si penghukum merasa berempati (kasihan) kepada orang yang akan dihukum, dan sampai tidak dijalankannya hukuman itu atas dasar belas kasihan dari sang penghukum, maka hukum Islam ini tidak akan pernah tegak di bumi Allah karena telah diruntuhkan oleh subyektifitas penilai seseorang terhadap empati yang dirasakan kepada orang lain.

5) Membina Hubungan

Ada suatu nilai ajaran yang sangat luhur dan sering dipergunakan khususnya bagi umat Muslim dan sering dijadikan sebagai jargon dalam setiap moment perkenalan atau ta'aruf antar sesama muslim. Sebagaimana landasan ajaran tersebut yang termaktub dalam al Quran surat al-Hujurat (49) ayat 13 berikut.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: "Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya: Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal."

Melalui proses perkenalan inilah yang justru akan melahirkan perubahan-perubahan besar di dunia ini. Pergesekan-pergesekan hasil dari interaksi dengan sesama manusianya, menuntut adanya pembekalan dalam penguasaan diri dan kemampuan dalam hal berinteraksi untuk menjalin hubungan antar sesama manusia.

Banyak hal-hal yang perlu diperjuangkan oleh manusia dalam memenuhi tuntutan hidupnya melalui pergaulan antar sesamanya. Bahkan dalam pendidikan Islam sendiri diharapkan dari hubungan atas pergaulan antar sesama manusia ini dapat dijadikan sebagai pewarisan nilai-nilai budaya baik yang bersifat intelektual, keterampilan dan keahlian agar mereka dapat memelihara dan melestarikan kelangsungan hidupnya disamping harapan lain yaitu adanya pengembangan potensi-potensi diri yang semuanya itu tetap terbungkus oleh nilai-nilai ajaran Islam sebagai implementasi transcendental manusia kepada Tuhannya.

Dalam hal ini, jelas bahwa konsep kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menjalin hubungan dan tidak dapat ditawar-tawar lagi akan keberadaannya. Maka tuntutan dalam memanifestasikan antar pribadi, terlebih dahulu harus mencapai tingkat pengendalian diri terhadap kondisi emosionalnya.

Penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan kematangan dua keterampilan, yaitu: manajemen diri dan empati. Sebab, salah satu kunci kecakapan sosial adalah seberapa baik atau buruk seseorang mengungkapkan perasaannya sendiri.

Pengendalian diri terhadap respon sosial yang telah disebutkan diatas, sebagaimana pada komponen-komponen kecerdasan pribadi terhadap lingkungan sosialnya yang dicetuskan oleh Hatch dan Gardner, yaitu:

- a) *Mengorganisir kelompok* – keterampilan esensial seorang pemimpin, ini menyangkut memprakarsai dan mengkoordinasi upaya menggerakkan orang. Tentunya dalam jiwa seorang pemimpin mempunyai kemampuan-kemampuan yang dapat diandalkan baik kemampuan memimpin diri sendiri (dapat menguasai dan mengendalikan diri) dan memimpin orang lain, bukan seseorang yang menggunakan kedudukan untuk memimpin.
- b) *Merundingkan pemecahan* – upaya yang dilakukan adalah mencegah konflik atau menyelesaikan konflik-konflik yang meletup.
- c) *Hubungan pribadi* – empati dan menjalin hubungan. Bakat ini memudahkan untuk masuk ke dalam lingkup pergaulan atau untuk mengenali dan merespon dengan tepat akan perasaan dan keprihatinan orang lain – seni menjalin hubungan.
- d) *Analisis sosial* – mampu mendeteksi dan mempunyai pemahaman tentang perasaan, motif dan perhatian pada orang lain. Pemahaman akan bagaimana perasaan orang lain ini dapat membawa ke suatu keintiman yang menyenangkan atau perasaan kebersamaan (Daniel Goleman, 2015:166).

Keterampilan-keterampilan ini merupakan unsur-unsur untuk menajamkan kemampuan antar pribadi, unsur-unsur pembentuk daya tarik, keberhasilan sosial, bahkan karisma. Orang yang terampil dalam kecerdasan sosial dapat menjalin hubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaan mereka, mampu memimpin dan mengorganisir, dan pintar menangani perselisihan yang muncul dalam setiap kegiatan manusia. Nabi Muhammad Saw telah memberikan ajaran rambu-rambu kepada umat Islam sendiri untuk tetap mengupayakan agar jalinan emosional antar sesama manusia itu dapat terus terjalin demi tetap terjaganya persaudaraan umat manusia utamanya sesama muslim.

Rambu-rambu yang telah diajarkan oleh nabi ini juga merupakan didikan bagi umat Islam untuk menjalin hubungan sosialnya karena nabi sendiri menyadari mustahil manusia dapat hidup di dunia dengan seorang diri dengan menafikkan kebutuhan dan pertolongan kepada orang lain. Maka, apabila ada pertentangan dan pelanggaran didikan dari rambu-rambu diatas, akan menimbulkan konsekuensi logis dari adanya perpecahan dan permusuhan dilintas antar pribadi, sektoral, bahkan dapat jadi nasional atau bahkan internasional.

PENUTUP

Allah telah membekali manusia dengan berbagai emosi yang mampu membuat kelangsungan hidup manusia. Bekal emosi ini menuntut manusia untuk dapat mengemban dalam kehidupan diri dan sosial sebagai penilaian keberhasilan sesuai dengan rangkaian usaha membimbing, mengarahkan potensi hidup manusia yang berupa kemampuan-kemampuan dasar dan kemampuan belajar, sehingga terjadilah perubahan di dalam kehidupan pribadi sebagai makhluk individu dan sosial (QS. Al-Hujurat :49: 13). Rangkaian pengembangan tersebut senantiasa berada di dalam koridor nilai-nilai Islami. Dalam ajaran Islam sendiri yang termasuk pengembangannya dalam pendidikan Islam ada tentang kesadaran diri (QS. Az Zumara: 15), kontrol diri (QS. Al Hadid:23), ketekunan, semangat, motivasi dalam diri (QS. 20; 67-68), sikap empati terhadap orang lain (QS. An Nur: 2), dan kecakapan sosial (QS. 49;13). Prosesi ini pada intinya memang akan bermuara kepada bagaimana seseorang mengenal, menguasai, dan mengendalikan emosi yang semuanya itu sering disebut dengan sikap kedewasaan seseorang atau istilah populernya adalah kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Albin, Rochelle Semmel. *Emosi, Bagaimana Mengenal, menerima dan mengarahkan*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992.
- Al-Attas, Sayid Muhammad al-Naquib. *Konsep Pendidikan dalam Islam* terjemah oleh Haidar Bagir. Bandung: Mizan, 1984.
- An-Nahlawi, Abdurrahman. *Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah, dan Masyarakat* diterjemah oleh Shihabuddin. Jakarta: Gema Insani Press, 1995.
- Arifin, M. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara, 1993.
- Azwar, Saifuddin. *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Az-Za'balawi, M. Sayyid Muhammad. *Tarbiyyatul Muraahiq baina Islam wa Ilmin Nafs* diterjemah oleh Abdul Hayyie al-Kattani *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Gema Insani Press, 2007.
- Burhan, Sue. *Emosi dalam Kehidupan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1994.
- Cooper, Robert K. dan Ayman Sawaf. *Executive EQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1998.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* diterjemah oleh Kustiniyati Mochtar, Jakarta: Yayasan Obr Indonesia dan Gramedia, 1997.
- . *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1999.
- Hurlock, Elizabet B. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga, 2005.

- Langgulung, Hasan. *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*. Bandung: Al Maarif, 1980.
- . *Asas-asas Pendidikan Islam*. Jakarta: Pustaka Al Husna, 1992.
- Mohamed, Yasen. *Insan yang suci: Konsepsi fitrah dalam Islam*. Bandung: Mizan, 1997.
- Najati, M. Ustman. *Al Quran dan Ilmu Jiwa* diterjemah oleh Ahmad Rofi' Usmani. Bandung: Pustaka, 1997.
- Nata, Abuddin. *Filsafat Pendidikan Islam* . Jakarta: Gaya Media Pratama, 2005.
- Usa, Muslih dan Karim M. Rusli. *Pendidikan Islam di Indonesia Antar Cita dan Fakta* Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1991.