



PENDIDIKAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN AL-HADITS

Sumarno

STIT Muhammadiyah Tempurrejo Ngawi

gusmarno1912@gmail.com

Abstract: *A person's ability in controlling his emotions showed that he was able to keep a confidence. It is also a mirror of one's maturity in being the face of any circumstance. In a review of the al-qur'an and the al-hadits of human emotion consists of several properties that look like; scared, sad, angry, resentful, jealous, envious, spiteful, arrogant remorse, shame, embarrassment, elation and love that can rub off on planned human nor instantly. In the perspective of the al-qur'an and al-haditsof urgency control emotion in psychology in man will have great significance and an Islamic human mental attitude in delivering human towards life that mature, balanced, harmonious independence. The Qur'an also hinted at psychological strife experienced by man, namely between the tendencies on the pleasure the pleasure of physical and tendencies on the temptationsthe temptations of earthly life, therefore need to be controlled his emotions. As for the effort in carrying out the education of the emotions is in a way; first; keep the oral, second; away from the "backbiting", third; avoid mutual hate, fourth; avoid the nature of the debate, fifth; leave the immoral deeds.*

Keywords: *Emotional Education, Al-Quran And Al-Hadits*

PENDAHULUAN

Perasaan intenskemarahan seseorangkemungkinan datang dan pergi secara cepat tetapi ketika sedang dalam suasana hati yang buruk, seseorang dapat merasa tidak enak untuk beberapa saat. Secara etimologis kata 'emosi' adalah terjemahan dari bahasa Arab "al-ghadlab" bahwa manusia bisa mengetahui hal-halyangdiartikan dari asal usulnya, emosi berartidengan caranya sendiri, seluruh kesadaran atau manusia menempatkan diri pada tingkateksistensialis, realitas manusia. Bentuk-bentuk emosi dapat diungkapkan antara lain kemarahan (*anger*), kesenangan (*joy*), kegairahan (*excitation*), sangat senang (*ultra joyful*) dan lain sebagainya yang berkenaan dengan keadaan jiwa manusia.¹ Kemampuan merupakan daya seseorang untuk melakukan suatu tindakan, baik tindakan itu bersifat intelektual, emosional fisik maupun spiritual. Tanpa adanya dorongan emosi, manusia tak banyak berbuat, manusia sejak lahir telah dibekali dengan

¹ Quraish Shihab, *Lentera Hati* (Bandung: Mizan, 1996), 4.



kemampuan, hanya saja kemampuan yang dimiliki itu tarafnya masih rendah dan masih memerlukan pembinaan dan pengembangan.²

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, merugikan serta menyakitkan, bahkan meresahkan pada dirinya sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan. Hal itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Terjadinyasuatu kerusuhan, tawuran, dan tindakan anarkis, biasanya diawali oleh emosi yang tidak terkendali. Manusia kuat dalam Islam adalah mereka yang mampu mengendalikan amarahnya. Agar tidak marah manusia harus mengingat Allah yang selalu mengawasi manusia dan bersikap toleran. Di dalam al Qur'an juga dijelaskan bahwa manusia sebagai makhluk yang memiliki kecenderungan tersendiri untuk melakukan keburukan yang tidak ada pada makhluk-makhluk lain, yaitu kekufuran, kezaliman, kedurhakaan, pembangkangan, kesombongan, dan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri.³ Fenomena di masyarakat saat ini sungguh sangat memprihatinkan. Banyak kejadian yang tiada terkendali lagi, yang bersifat destruktif. Orang dengan mudah melampiaskan emosi. Karena suatu hal kecil yang tidak berkenan, timbul tindakan yang anarkis berlebihan karena kemarahan atau suatu kekecewaan. Dalam hal ini nafsu lebih diperturutkan daripada hati nurani. Hanya keteguhan iman yang akan membuat seseorang bisa menguasai emosi dengan izin Allah swt.

Agar manusia dapat menguasai emosi, maka perlu memperhatikan beberapa tips berikut; jika memang tidak ada yang dapat dilakukan mengenai suatu masalah, *stop worrying and accept the fact*, mengembangkan kesadaran diri, *get comfortable* dengan paradoks, sangat ingin berubah, refleksi, menemukan dan mengatasi kendala (*reframing*), eksplor berbagai kemungkinan *to go forward*, komit dengan jalurnya tapi siap berubah, menghayati ajaran agama, hidup untuk melayani. Hal ini dapat juga dijabarkan bahwa keseimbangan dalam memaknai ajaran Islam adalah dengan pengaturan hidup bermasyarakat. Untuk menjadi sukses dalam kehidupan seseorang selain ketangkasan kognitif juga diperlukan ketangkasan yang lain, karena permasalahan hidup tidak selalu dapat dipecahkan melalui pertimbangan kognitif semata-mata. Pertimbangan emosi dan pengendaliannya, kepeduliansosial, sentralistik spiritual mempunyai kekuatan lain yang juga sangat menentukan keberhasilan. Dalam keadaan inilah sebenarnya muncul suatu persoalan yang mendasar mengenai pengendalian diri emosi dalam Islam yang selama ini jarang disentuh oleh para pakar Islam Al Qur'an berisi prinsip-prinsip agama dan etika maupun aturan hukum untuk kehidupan sehari-hari.⁴ Untuk itu supaya emosi kita dapat mengarah kepada yang baik dan menjadikan pribadi yang kamil maka perlu adanya pendidikan terhadap emosi yang ada dalam diri kita sesuai dengan syariat agama yang berlandaskan pada al-qur'an dan sunah.

² Nashar, *Penanan Motivasi dan Kemampuan Awal* (Jakarta: Delia Press, 2004), 1.

³ Muhammad Chirzin, *Kearifan Al-Qur'an* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), 103.

⁴ *Ibid*, 58.



PENDIDIKAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN AL-HADITS

Emosi merupakan anugerah pemberian dari Allah swt yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya. Diungkapkan oleh Musfir bin Said Az-zahrani bahwa emosi adalah satu keadaan yang mengarah kepada pengalaman atau perbuatan yang hadir karena suatu kejadian, seperti takut, marah dan cinta dan sejenisnya. Satu emosi dengan lainnya memiliki keistimewaan masing-masing dalam menggambarkan suatu perbedaan yang berbeda yang dialami dalam kehidupan keseharian. ⁵Emosi mempunyai dua fungsi yaitu emosi positif dan juga emosi negatif sehingga perlunya untuk mendidik emosi sesuai dengan fungsinya. Dalam tinjauan Al-Qur'an dan Sunnah emosi manusia terdiri dari beberapa sifat yang tampak seperti; takut, sedih, marah, benci, cemburu, iri dengki, penyesalan, sombong, malu positif, malu negatif, gembira dan cinta yang dapat melekat pada diri manusia secara direncanakan maupun seketika. ⁶

Emosi yang tidak terkendali hanya akan melelahkan, merugikan serta menyakitkan, bahkan meresahkan pada dirinya sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan. Hal itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Untuk itu manusia memerlukan adanya pendidikan emosi yang harus dijalankan oleh dirinya. Makna pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaannya. Selain itu Robandi menjelaskan bahwa, "hidup adalah pendidikan, dan pendidikan adalah hidup (*life is education, education is life*)". Ungkapan tersebut mengandung pengertian bahwa pendidikan merupakan segala pengalaman hidup yang memiliki kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan hidup individu serta berlangsung sepanjang hayat. ⁷Untuk itu pendidikan emosi adalah usaha manusia untuk mendidik dan mengarahkan emosi yang ada dalam dirinya dan membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai yang mengarah kepada pengalaman atau perbuatan yang hadir karena suatu kejadian yang didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam al-qur'an dan al-hadits.

Dalam terminologi Qur'aniyah, struktur manusia dirancang sesuai dengan tujuan penciptaan itu sendiri, dimana jiwa dalam istilah al Qur'an disebut *nafs* menjadi target pendidikan Ilahiyah. Istilah *nafs* didalam Islam sering dikacaukan dengan apa yang dalam bahasa Indonesia disebut *hawa nafsu*, padahal istilah hawa dalam konteks Qur'ani memiliki wujud dan hakikat tersendiri. Dalam Islam, kestabilan jiwa dan ruh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan kerana ia menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil. Agar emosi dapat terkelola dengan baik maka aktivitas akal harus benar. Aktivitas penalaran kognitif yang salah akan memunculkan

⁵Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), 169.

⁶*Ibid*, 169-170.

⁷Robandi, Bambang. (2005), *Landasan Pendidikan*. Modul Perkuliahan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak diterbitkan dalam www.gururu.org/guru-berbagi/hakikat-pendidikan/diakses 9-April-2017.



emosi yang justru merugikan, baik pada diri seseorang itu maupun pada diri orang lain dengan kerugian yang membahayakan dan berakibat fatal.

Penalaran kognitif yang salah tersebut antara lain : **Pertama**, Tidak adanya keimanandalam diri individu; Penampilan seseorang tidak menjadikan jaminan hati seseorang tersebut baik. Musa berkata: “Engkau berpakaian dalam jubah biarawan, tetapi hatimu adalah hati pelaku kejahatan dan serigala melolong. Jika engkau menginginkan kerajaan surga, bunuhlah hatimu (emosi) karena Allah”.⁸ Tanpa keimanan orang sangat kesulitan untuk sampai pada pengetahuan yang benar. Manusia semestinya tahu bahwa apa yang dipersepsi, dipikirkan, dan diinginkan oleh manusia pasti berdasarkan keyakinannya. Orang-orang yang mempunyai keyakinan materialistik tidak akan sanggup untuk memahami hal-hal yang ruhaniah. Firman Allah swt dalam alqur’an disebutkan bahwa :

﴿يَفْقَهُونَ لَا فَهْمَ قُلُوبِهِمْ عَلَىٰ فُطَيْعِ كَفْرِهِمْ وَأَمْتُوا بِآيَاتِنَا ۚ إِنَّهُمْ ذٰلِكَ﴾

Artinya: “Yang demikian itu adalah karena bahwa sesungguhnya mereka telah beriman, kemudian menjadi kafir lagi, lalu hati mereka dikunci mati, karena itu mereka tidak dapat mengerti “⁹

Hati yang kotor tidak akan mampu menerima cahayakebenaran yang datang dari Allah swt, maka perlu disucikan dengan memohon ampun kepada-Nya dan memperbanyak melakukan amal shaleh.¹⁰ Untuk itu dalam jiwa manusia perlu adanya cahaya Illahi yang akan menerangi jiwa manusia supaya selalu berjalan pada jalan yang lurus.

Kedua, Mengikuti hawa nafsu dan angan-angan; Berpikir mengikuti keinginan (*wishful thiking*) berakibat pada mengarahkan pada hal-hal yang sesuai dengan orientasi dirinya. Allah berfirman :

Artinya: “Maka jika mereka tidak menjawab tantanganmu, ketahuilah bahwa sesungguhnya mereka hanyalah mengikuti hawa nafsu mereka belaka “¹¹

Hawa nafsu merupakan kekuatan yang ada dalam diri manusia yang cenderung mengajak kepada perilaku negatif sehingga kita harus bisa untuk mengendalikannya.

Ketiga, Fanatisme; Fanatisme adalah keyakinan buta tanpa adanya dasar yang kuat yang dapat menyebabkan emosi seseorang menjadi tidak terkendali.

Artinya: “Sesungguhnya Kami benar-benar telah membawa kebenaran kepada kamu tetapi kebanyakan diantara kamu benci pa kebenaran itu “¹²

Islam sebagai bagian dari gerak dinamika sejarah umat. Islam dikalangan penguasa muslim akan cenderung berbeda dengan apa yang dimaksud oleh rakyat atau umat. Islam yang dimaksud oleh pendukung penguasa muslim ini akan juga cenderung berbeda dengan apa yang dimaksud oleh mereka yang kurang mendukung. Sama juga halnya

⁸ Tor Andrae, *Di Kecharuman Taman Sufi* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2000), 70.

⁹ QS. al-Munafiqun [3].

¹⁰ Rosyidi, *Dakwah Sufistik Kang Jalal* (Jakarta: Paramadina, 2004), 44.

¹¹ QS. al-Qashash [50].

¹² QS. al-Zukhruf [78].



dengan Islam yang dimaksud oleh muslim kaya dengan muslim miskin, muslim intelektual dengan kaum awam.¹³

Keempat, Taklid; mengikuti pandangan tokoh-tokoh masa lalu. Musuh paling buruk dari jiwa seseorang adalah keluarganya sendiri, dan orang-orang yang paling dekat dengannya adalah lawannya.¹⁴ Mengikuti pandangan masa lalu dan keterikatan yang membabi buta terhadap otoritas mengeruhkan proses berpikir. Sebagaimana Firman Allah swt :

السَّبِيلَ فَأَضَلُّونَا وَكُفِّرُوا تَنَاؤًا وَكُنَّا طِعْنَا إِنْ أَرَبْنَا وَقَالُوا

Artinya: "Dan mereka berkata; "Ya Tuhan kami, Sesungguhnya kami Telah mentaati pemimpin-pemimpin dan pembesar-pembesar kami, lalu mereka menyesatkan kami dari jalan (yang benar)".¹⁵

Kelima, Takabur; Takabur menyebabkan seseorang meremehkan pendapat orang lain. Meremehkan orang lain perbuatan yang tercela, sehingga emosi diri harus dibenteng dengan keimanan yang kuat. Manusia harus mampu membangun dan membentengi jiwa dan nafsunya dengan dinding besi¹⁶ Pikiran yang dilandasi dengan nafsu akan menghasilkan kebenaran yang memihak orang yang bersangkutan akibatnya emosi yang dihasilkan merugikan dirinya sendiri. Allah swt berfirman:

أَلَمْ يَعْذَابِ فَبَشِّرْهُ بِسَمْعِهَا لَمْ كَانَ مُسْتَكْبِرًا يُصِرُّ ثُمَّ عَلَيْهِ تَتْلَى اللَّهُ آيَاتِ يَسْمَعُ

Artinya: "Dia mendengar ayat-ayat Allah dibacakan kepadanya Kemudian dia tetap menyombongkan diri seakan-akan dia tidak mendengarnya. Maka beri khabar gembiralah dia dengan azab yang pedih".¹⁷

Keenam, Kebodohan mengikuti spekulasi. Ketika data-data yang akan dianalisa oleh pikiran terkeruhkan oleh zhan (spekulasi) maka emosi yang muncul memiliki sifat yang inkongruen dengan emosi yang seharusnya muncul. Sebagaimana Firman Allah swt :

Artinya: "Dan mereka tidak mempunyai sesuatu pengetahuannya pun tentang itu, mereka tidak lain hanyalah mengikuti prasangkaan, sedang sesungguhnya prasangkaan itu tiada berfaedah sedikitpun terhadap kebenaran".¹⁸

Secara operasional, pengendalian emosi telah dicontohkan oleh Rasulullah saw yang menjadi teladan bagi manusia. Beberapa aktivitas yang berkaitan dengan pengendalian emosi adalah sabar. Orang mukmin rela menunda segala kenikmatan yang dapat mereka pungut kapan saja mereka mau, hanya untuk mendapatkan nikmat yang lebih tinggi yang diharapkannya hanya ada di hari liqa' (berjumpa Allah). Ramadhan Yusuf mengatakan : "Orang yang mampu mengekang hawa nafsu dari dorongan-dorongan

¹³ Abdul Munir Mulkhan, *Strategi Sufistik Semar* (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2003), 197.

¹⁴ Tor Andrae, *Di Kecharuman Taman Sufi...*, 71.

¹⁵ QS. al-Ahzab [67].

¹⁶ *Ibid*, 52.

¹⁷ QS. al-Jatsiyah [8].

¹⁸ QS. al- Najm [28].



kenikmatan akan menjadi raja (penguasa), sedang orang yang membiarkan hawa nafsu (liar) akan rusak (hancur)¹⁹.

Konsep demikian ini sejajar dengan pengendalian emosi yang adapada wacana psikologi, misalnya kemampuan menahan emosi untuk mendapatkan hal yang dinilainya lebih baik, memiliki banyak manfaat, baik dalam prestasi atau kematangan emosi. Menasihati diri sendiri itu berarti menasihati hati, dan manusia-manusia tak sempurna perlu memeriksakan dirinya sendiri.²⁰ Dengan berlatih mengendalikan emosi diri, maka manusia akan mendapatkan banyak manfaat pada fisik dan psikhisnya. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi mengandung unsur penataan. Emosi yang menjadi pendorong kuat bagi manusia untuk bertindak dapat diredam dengan adanya sikap sabar dan mengendalikan diri.

LANGKAH-LANGKAH PENDIDIKAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN AL-HADITS

Allah swt mensifati pribadi Rasulullah Muhammad saw dengan sifat yang terbaik, bahkan dikatakan bahwa beliau memiliki akhlak yang mulia sebagaimana firman-Nya :

المفتون بأبيكم

Artinya : "Dan sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung"²¹

Akhlak yang baik adalah sebaik baik perhiasan yang mampu menghindarkan pemiliknya dari bahaya dan segala kemungkinan yang mampu membahayakannya, maka hiasilah dirimu dengan akhlak yang baik dan buanglah semua akhlak burukmu. Akhlak yang baik akan mampu membuatmu menyambung tali silaturahmi kepada orang-orang yang justru memutuskan darimu. Juga memberikan sesuatu kepada orang yang justru tidak pernah memberikan apapun kepadamu, dan memaafkan orang yang justru berbuat kejam kepadamu²².

Adapun langkah-langkah dalam melakukan pendidikan emosi adalah dengan cara sebagai berikut :

Pertama, Menjaga Lisan; Lisan merupakan panca indra manusia yang paling memegang peran dalam kehidupan. Manusia agar berhati-hati di dalam berbicara, karena sesuatu perkataan yang telah terucap tidak dapat ditarik kembali. Nabi Muhammad saw bersabda :

Artinya: "Sesungguhnya seorang hamba, benar-benar mengucapkan suatu perkataan yang diridhai oleh Allah, yang dia tidak menganggapnya penting, (maka) Allah mengangkatnya dengan perkataan tersebut beberapa derajat dan sesungguhnya seorang hamba, benar-benar mengucapkan suatu perkataan yang dibenci Allah, yang dia tidak

¹⁹ Ramadhan Yusuf, *Hikamu Sayyidina ibn Abi Thalib* (Beirut: Dar Ibnu Hazm, 1996), 46.

²⁰ Tor Andrae, *Di Keharuman Taman Sufi...*, 165.

²¹ QS. al-Qalam [6].

²² Musfir bin Said Az Zahrani, *Konseling Terapi...*, 70.



memikirkannya terlebih dahulu, yang dengan perkataan tersebut dia terjerumus ke dalam jahannam".²³

Kedua, Menjauhi Ghibah; Adu domba selain merugikan orang lain, diri sendiri, juga diancam oleh Allah swt tidak akan masuk surga. Sebagaimana Firman Allah swt:

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), Karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang".²⁴

Ajaran Islam memberikan petunjuk agar manusia tidak melakukan hal-hal yang tercela terutama yang keluar dari lisan. Islam menganjurkan manusia untuk amanah dalam menjaga lisannya.

Ketiga, Menghindari sifat saling membenci, dengki dan bermusuhan; Sifat dengki yang tercela, dilarang dan merupakan dosa iblis yang dengki kepada Nabi Adam As ketika melihat beliau mengungguli para malaikat, karena Allâh menciptakan beliau dengan tangan-Nya sendiri, menyuruh para malaikat sujud kepada beliau, mengajarkan nama segala hal kepada beliau, dan menempatkan beliau di dekat-Nya. Iblis tidak henti-hentinya berusaha mengeluarkan Nabi Adam As dari surga hingga akhirnya beliau dikeluarkan darinya. Sebagaimana Hadits Nabi Muhammad saw :

Artinya : Dari Abu Hurairah Radhyallahu anhu ia berkata, Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Kalian jangan saling mendengki, jangan saling najasy, jangan saling membenci, jangan saling membelakangi ! Janganlah sebagian kalian membeli barang yang sedang ditawarkan orang lain, dan hendaklah kalian menjadi hamba-hamba Allâh yang bersaudara. Seorang muslim itu adalah saudara bagi muslim yang lain, maka ia tidak boleh menzaliminya, menelantarkannya, dan menghinakannya. Takwa itu disini –beliau memberi isyarat ke adanya tiga kali-. Cukuplah keburukan bagi seseorang jika ia menghina saudaranya yang Muslim. Setiap orang Muslim, haram darahnya, hartanya, dan kehormatannya atas muslim lainnya".²⁵

Keempat, Menghindari Sifat Perdebatan; Mengingkari kemungkaran dan menjelaskan kebenaran merupakan kewajiban seorang Muslim. Jika penjelasan itu diterima, itulah yang dikehendaki. Namun jika ditolak, maka hendaklah dia meninggalkan perdebatan. Ini dalam masalah agama, apalagi dalam urusan dunia, maka tidak ada alasan untuk berdebat. Sebagaimana Hadits Nabi Muhammad saw :

Artinya: "Saya memberikan jaminan rumah di pinggiran surga bagi orang yang meninggalkan perdebatan walaupun dia orang yang benar. Saya memberikan jaminan rumah di tengah surga bagi orang yang meninggalkan kedustaan walaupun dia bercanda. Saya

²³HR. al-Bukhari [No.6478].

²⁴.QS. al-Hujurat [12].

²⁵HR. al-Muslim [no. 2564].



memberikan jaminan rumah di surga yang tinggi bagi orang yang membaguskan akhlaqnya”.²⁶

Kelima, Meninggalkan Perbuatan Maksiat; Meninggalkan perbuatan maksiat berarti manusia berupaya sekuat tenaga untuk konsisten dengan nilai-nilai kebajikan. Sebagaimana Firman Allah SWT:

Artinya:“(Pahala dari Allah) itu bukanlah menurut angan-anganmu yang kosong dan tidak (pula) menurut angan-angan ahli Kitab. barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, niscaya akan diberi pembalasan dengan kejahatan itu dan ia tidak mendapat pelindung dan tidak (pula) penolong baginya selain dari Allah”.²⁷

Seseorang yang suka bermaksiat, semua urusannya akan menjadi sulit karena semua makhluk di alam semesta membenci pelaku maksiat. Air yang diminum tidak ridha untuk diminum. Makanan yang disuap tidak suka untuk di makan. Bila kebanyakan waktu dalam kehidupan ini di isi dengan maksiat maka kehidupan sebenarnya telah ditempuh dengan kesia-siaan dan tidak memberi berkah sedikitpun. Inilah yang dimaksudkan dengan pendeknya umur pelaku maksiat.

UPAYA -UPAYA UNTUK MEMBENTUK JIWA QUR'ANI

Adapun upaya-upaya untuk membentuk jiwa qur'ani yang didasarkan pada tuntunan al-qur'an dan al-hadits adalah sebagai berikut :

Pertama, Membiasakan hidup dengan akhlak terpuji. Allah swt memperingatkan manusia agar tidak mencaci satu dengan lainnya, sebagaimana firman-Nya :

Artinya:“Dan janganlah kamu memaki sembahhan-sembahhan yang mereka sembah selain Allah, karena mereka nanti akan memaki Allah dengan melampaui batas tanpa pengetahuan. Demikianlah bagi setiap golongan Kami buat menarik perbuatan mereka kemudian kepada Tuhan juga mereka kembali ketika itu diberitahukan kepada mereka apa yang mereka kerjakan”.²⁸

Kedua, Membiasakan diri istighfar/bertaubat. Untuk membentuk jiwa yang qur'ani maka harus membiasakan diri istighfar/bertaubat yang banyak untuk memohon ampunan kepada Allah swt. Sebagaimana firman-Nya :

Artinya:“Katakanlah sesungguhnya kematian yang kamu lari daripadanya, maka sesungguhnya kematian itu akan menemui kamu, kemudian kamu akan dikembalikan kepada Allah, yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata, lalu Dia beritakan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan”²⁹

Ketiga, Membiasakan diri hidup bersahaja. Hidup bersahaja berarti juga memaknai hidup dengan istiqamah, Nabi saw bersabda :

Artinya:“Ketahuilah seandainya seluruh umat berkolaborasi untuk memberikan manfaat kepadamu maka tidak akan mampu melakukannya kecuali dengan ketetapan yang

²⁶ HR. Abu Dawud, [no. 4800]; dishahihkan an-Nawawi dalam Riyâdhus Shâlihîn, [no. 630] dan dihasankan oleh Syaikh al-Albâni di dalam ash-Shahîhah, [no. 273].

²⁷ QS. an-Nisa [123].

²⁸ QS. al- An'am [108].

²⁹ QS. Al-Jum'ah [8].



Allah tuliskan untukmu. Seandainya seluruh umat berkolaborasi untuk membahayakanmu, maka mereka tidak akan mampu membahayakanmu sedikitpun kecuali dengan ketetapan yang telah Allah tuliskan untukmu”.³⁰

Keempat, Membiasakan diri berekspresi senyum. Menampakkan wajah manis di hadapan seorang muslim akan menyebabkan hatinya merasa senang dan bahagia, dan melakukan perbuatan yang menyebabkan bahagianya hati seorang muslim adalah suatu kebaikan dan keutamaan. Sebagaimana Hadits Nabi saw, Beliau bersabda :

Artinya: “*Dari Abi Dzarr. Ia berkata: Telah bersabda Rasulullah SAW: “Janganlah engkau pandang rendah apa saja dari kebaikan, walaupun engkau bertemu saudaramu (hanya) dengan muka yang manis, dan daripadanya ia berkata: Telah bersabda Rasulullah saw : “Apakah engkau masak lauk, banyakanlah kuahnya dan hadiahkanlah kepada tetanggamu”.*³¹

Kelima, Membiasakan Diri Berdzikir. Seorang Muslim yang senantiasa berdzikir akan senantiasa mendapatkan kebaikan demi kebaikan. Apabila seorang Muslim sampai pada derajat suka berdzikir, maka ia tidak akan melakukan perbuatan lain selain dzikir kepada Allah Ta’ala. Sesuatu yang selain Allah adalah sesuatu yang pasti meninggalkannya saat kematian menjemput. Nah, di sinilah urgensi mengapa setiap jiwa sangat membutuhkan amalan dzikir. Sebagaimana Hadits Nabi saw, Beliau bersabda :

Artinya: “*Diriwayatkan dari Abi Hurairah r.h, ia berkata, Rasulullah SAW bersabda: “Allah SWT berfirman, Aku tergantung prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Maka jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, Akupun mengingatnya di dalam diri-Ku, dan jika ia mengingat-Ku di tengah orang banyak, Akupun mengingatnya di tengah kumpulan yang lebih baik dari mereka. Jika ia mendekat kepada-Ku satu jengkal, Akupun mendekat kepadanya satu hasta, dan jika ia mendekat kepada-Ku satu satu hasta, Akupun mendekat kepadanya satu depa. Dan ia datang kepada-Ku dengan berjalan, Akupun datang kepadanya dengan berlari kecil”.*³²

Keenam, Membiasakan diri bersyukur. Sebagaimana Hadits Nabi saw,

Beliau bersabda : Artinya: “*Dari Abi Hurairah. Ia berkata: Telah bersabda Rasulullah SAW: “Lihatlah orang yang (keadaannya) di bawah kamu, dan jangan kamu lihat orang yang di atas kamu, karena yang demikian, lebih patut menyebabkan bahwa kamu tidak menganggap ringan nikmat Allah kepada kamu”.*³³

Ketujuh, Membiasakan diri bersikap jujur. Sebagaimana Hadits Nabi saw, Beliau bersabda :

Artinya: “*Diriwayatkan dari Abdullah bin Mas’ud r.h. dari Nabi saw beliau bersabda: “Sesungguhnya kejujuran itu menunjukkan kepada kebaikan, dan kebaikan itu menunjukkan ke surga. Seseorang yang berbuat jujur, ia akan menjadi orang yang selalu jujur. Dan sesungguhnya dusta itu menunjukkan kepada kejelekan, dan kejelekan itu menunjukkan ke neraka. Dan seseorang yang berdusta, ia akan di catat di sisi Allah sebagai pendusta”.*³⁴

³⁰Fu’ad Abdul Baqi, *Kumpulan Hadits Shaheh Bukhari Muslim* (Solo: Insan Kamil, 2010), 612.

³¹Hasan, *Bulughul Maram* (Bandung: Diponegoro, 1985), 718.

³²Fu’ad Abdul Baqi, *Kumpulan Hadits Shahih Bukhari Muslim ...*, 793.

³³Hasan, *Bulughul Maram...*, 709.

³⁴Fu’ad Abdul Baqi, *Kumpulan Hadits Shahih Bukhari Muslim ...*, 766.



SIMPULAN

Dalam tinjauan Al-Qur'an dan Al-Hadits emosi manusia terdiri dari beberapa sifat yang tampak seperti; takut, sedih, marah, benci, cemburu, iri dengki, penyesalan, sombong, malu positif, malu negatif, gembira dan cinta yang dapat melekat pada diri manusia secara direncana maupun seketika. Dalam perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits urgensi pengendalian emosi secara psikologi dalam diri manusia akan mempunyai makna yang agung dan sikap mental manusia yang Islami dalam mengantarkan manusia kearah kehidupan yang dewasa, kemandirian, harmonis yang seimbang. Al-Qur'an juga mengisyaratkan pergulatan psikologis yang dialami oleh manusia, yakni antara kecenderungan pada kesenangan-kesenangan jasmani dan kecenderungan pada godaan-godaan kehidupan duniawi, karenanya perlu dikendalikan emosinya. Penelitian ini bersifat kualitatif, yakni menekankan tentang nilai (*value*) yang terkandung dalam alur pendidikan emosi manusia menurut perspektif Al-Qur'an dan Al-Hadits. Adapun usaha dalam melaksanakan pendidikan emosi adalah dengan cara; *Pertama*; Menjaga Lisan, *Kedua*; Menjauhi Ghibah, *Ketiga*; Menghindari sifat saling membenci, *Keempat*; Menghindari Sifat Perdebatan, *Kelima*; Meninggalkan Perbuatan Maksiat.

Adapun upaya-upaya untuk membentuk jiwa qur'ani adalah dengan cara; *Pertama*, Membiasakan hidup dengan akhlak terpuji. Allah swt memperingatkan manusia agar tidak mencaci satu dengan lainnya. *Kedua*, Membiasakan diri istighfar/bertaubat. Untuk membentuk jiwa yang qur'ani maka harus membiasakan diri istighfar/bertaubat memohon ampunan kepada Allah swt. *Ketiga*, Membiasakan diri hidup bersahaja. Hidup bersahaja berarti juga memaknai hidup dengan istiqamah. *Keempat*, Membiasakan diri berekspresi senyum. Menampakkan wajah manis di hadapan seorang muslim akan menyebabkan hatinya merasa senang dan bahagia, dan melakukan perbuatan yang menyebabkan bahagiannya hati seorang muslim adalah suatu. *Kelima*, Membiasakan Diri Berdzikir. Seorang Muslim yang senantiasa berdzikir akan senantiasa mendapatkan kebaikan demi kebaikan. *Keenam*, Membiasakan diri bersyukur. *Ketujuh*, Membiasakan diri bersikap jujur. □



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Fu'ad. 2010. *Kumpulan Hadits Shaheh Bukhari Muslim*, Solo: Insan Kamil.
- Andrae, Tor. 2000. *Di Kecharuman Taman Sufi*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Bambang, Robandi. 2005. *Landasan Pendidikan*. Modul Perkuliahan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak diterbitkan dalam [www.gururu.org/guru-berbagi/hakikat-pendidikan/diakses 9-April-2017](http://www.gururu.org/guru-berbagi/hakikat-pendidikan/diakses%209-April-2017).
- Chirzin, Muhammad. 2010. *Kearifan Al-Qur'an*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hasan. 1985. *Bulughul Maram*, Bandung: Diponegoro.
- Munir Mulkhan, Abdul. 2003. *Strategi Sufistik Semar*, Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Nashar. 2004. *Penanan Motivasi dan Kemampuan Awal*, Jakarta: Delia Press.
- Rosyidi. , 2004. *Dakwah Sufistik Kang Jalal*, Jakarta: Paramadina.
- Bin Said Az-Zahrani, Musfir. , 2005. *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani.
- Shihab, Quraish. 1996. *Lentera Hati*, Bandung: Mizan
- Yusuf, Ramadhan. 1996. *Hikamu Sayyidina ibn Abi Thalib*, Beirut: Dar Ibnu Hazm.

