



## INTERNALISASI PENDIDIKAN ISLAM DALAM PENGENDALIAN EMOSI MARAH

ULFA KESUMA <sup>1</sup>

<sup>1</sup> kesumaulfa@gmail.com

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jl. Jl. Laksda Adisucipto, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

### **Abstract: Internalization of Islamic Education in Controlling Angry Emotions.**

This study aims to describe how angry emotions can be controlled through the theory of Internalizing Islamic Education. Internalization of Islamic Education introduces 5 strategies in changing one's mindset and behavior including the exemplary strategy, the habituation strategy, the strategy of giving advice, the strategy of giving promises and threats and self-awareness. Through qualitative methods this study describes how the internalization of Islamic education is realized in the control of angry emotions. Interview and observation techniques (observations) are used by the author in studying how the internalization process takes place so that Islamic education has a role in controlling emotions. The conclusion is that exemplary strategies have a great effect in giving an example to individuals in controlling emotions, habitualizing strategies and giving advice are also needed in dealing with someone who is overflowing with angry emotions, bearing in mind that anger causes many negative effects such as saying harsh, cursing, damaging things to commit murder, besides that the promise and threat strategy also has a role in controlling angry emotions because if a person instills religious values in his heart and implements it will certainly remember that someone who can restrain his anger will benefit and be promised a heaven like the surrender of the good example. exemplified by the prophets. And no less important is self-awareness that limits one's emotional overflow.

**Keyword:** : Internalization of Islamic Education; Emotions Angry

### **Abstrak: Internalisasi Pendidikan Islam dalam Pengendalian Emosi Marah.**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana emosi marah dapat dikendalikan melalui teori Internalisasi Pendidikan Islam. Internalisasi Pendidikan Islam mengenalkan 5 strategi dalam mengubah pola pikir dan perilaku seseorang diantaranya adalah strategi keteladanan, strategi pembiasaan, strategi pemberian nasihat, strategi pemberian janji dan ancaman serta kesadaran diri. Melalui metode kualitatif penelitian ini mendeskripsikan bagaimana internalisasi pendidikan Islam tersebut terealisasi dalam pengendalian emosi marah. Teknik wawancara dan observasi (pengamatan) digunakan oleh penulis dalam mengkaji bagaimana proses internalisasi itu berlangsung sehingga pendidikan Islam memiliki peran dalam pengendalian emosi. Kesimpulannya bahwa strategi keteladanan memberikan efek yang besar dalam memberikan contoh kepada individu dalam mengendalikan emosi, strategi pembiasaan dan pemberian nasihat juga dibutuhkan dalam menghadapi seseorang yang sedang meluapkan emosi marah, mengingat bahwa marah menimbulkan banyak efek negatif seperti berkata kasar, memaki, merusak barang hingga melakukan pembunuhan, selain itu strategi janji dan ancaman juga memiliki peran dalam pengendalian emosi marah karena jika seseorang tersebut menanamkan nilai-nilai agama didalam hatinya serta mengimplementasikannya tentu akan mengingat bahwa seseorang yang dapat menahan marahnya akan mendapatkan keuntungan dan dijanjikan syurga seperti sabarnya suri tauladan yang dicontohkan oleh para nabi. Dan yang tidak kalah penting adalah kesadaran diri yang memberikan batasan terhadap meluapnya emosi seseorang.

**Kata Kunci:** Internalisasi Pendidikan Islam; Emosi Marah

*To cite this article:*

Kesuma, U. (2020). Internalisasi Pendidikan Islam dalam Pengendalian Emosi Marah. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 19(1), 233-250. <http://dx.doi:10.29300/atmipi.v19.i1.3328>

**A. PENDAHULUAN**

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna jika dibandingkan dengan makhluk lainnya. Allah menciptakan manusia yang disempurnakan dengan akal dan memiliki keterkaitan dengan rasa dan emosi. Emosi merupakan sebuah dorongan atau tindakan sebagai reaksi yang menimbulkan perilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari meskipun pengertian ini merupakan pengertian yang dijadikan sebagai formalitas saja di kehidupan nyata karena secara umum emosi diartikan dengan perilaku marah. Hal inilah yang kerap menjadi pandangan masyarakat mengenai pengertian emosi.

Emosi adalah suatu keadaan senang atau kecewa yang ditunjukkan dengan adanya kebiasaan-kebiasaan yang dibentuk dari sebuah tingkah laku. Jika emosi diaplikasikan secara berlebihan maka akan menimbulkan dampak, terkhususnya dampak yang negatif (Nadhiroh, 2015). Hal yang tidak terpuji inilah yang menjadi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Emosi memiliki dua kategori, diantaranya adalah 1) Emosi positif yang artinya emosi yang diaplikasikan dengan perasaan gembira, senang dan rileks yang akan menimbulkan sikap positif juga seperti menyenangkan, sedangkan 2) Emosi Negatif merupakan emosi yang menunjukkan perasaan marah, sedih, kecewa, dendam maupun putus asa yang akan memberikan dampak negatif berupa perilaku agresif, mencaci, merusak barang bahkan hingga melakukan hal yang diluar batas seperti pembunuhan (Safaria, 2009; Stress, 2008; Teti Devita Sari & Ami Widyastuti, 2015).

Penelitian ini mendeskripsikan mengenai emosi negatif yang akan memberikan dampak negatif pula pada perilaku seseorang. Allah SWT telah

menciptakan manusia yang dilengkapi dengan perasaan dan emosi sehingga wajar jika seseorang meluapkan emosinya ketika dalam keadaan tidak seimbang meskipun untuk menyalurkan emosi tersebut memerlukan kestabilan diri agar tidak terjadi sesuatu yang melampaui batas dan merugikan orang banyak. Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan bersabda “Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya) dalam pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari No. 5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Segala sesuatu yang disabdakan oleh Nabi Muhammad SAW merupakan pedoman bagi manusia agar tidak melakukan hal yang melampaui batas dan berdampak buruk bagi sesama manusia. Untuk itu, Pendidikan Islam memiliki peran dalam memberikan batasan bagi seseorang dalam mengendalikan emosi. Athhiyah Al-Abrasyi menyatakan bahwa pendidikan Islam merupakan pendidikan yang memberikan perhatian dan ruang bagi seseorang agar dapat memahami keadaan sosial masyarakat dan merupakan pendidikan yang ideal dalam pembentukan akhlak mulia karena seyogyanya setiap manusia telah disempurnakan oleh akal dan hati nurani (Nata, 2012). Pendidikan Islam memberikan bekal dalam pembentukan sikap seseorang dan memberikan batasan dalam mengekspresikan emosinya. Namun internalisasi pendidikan Islam perlu dikaji lebih dalam untuk dapat mengendalikan emosi seseorang

Sejalan dengan topik yang akan diteliti, penelitian serupa juga dilakukan oleh Wibawati Bermi yang berjudul *Internalisasi Nilai-nilai Agama Islam Untuk Membentuk Sikap dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu Al-Mukminun Ngrambe Ngawi* yang memiliki kesimpulan bahwa proses internalisasi melalui pendekatan penanaman nilai-nilai agama memiliki pengaruh yang besar pada sikap dan perilaku siswa yang taat kepada Allah dan memiliki kepribadian yang baik seperti disiplin, jujur, bertanggung jawab dan mandiri.

Penelitian Rachmy Diana juga memiliki keselarasan terhadap penelitian ini, Rachmy membahas mengenai pengendalian emosi menurut psikologi Islam yang didalamnya dijelaskan bahwa terdapat tiga model pengendalian emosi yang dapat dilakukan oleh seseorang diantaranya adalah pengalihan, penyesuaian dan *strategi koping*. Disamping itu, kebahagiaan dapat dicapai oleh seseorang jika dapat mengendalikan emosi dalam keadaan yang sangat cemas. Penelitian dilakukan dengan pengamatan mengenai beberapa mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga yang berkaitan dengan emosi marahnya dan berfokus kepada internalisasi pendidikan Islam yang dapat memberikan pengendalian kepada seseorang dalam meluapkan emosi marah.

## B. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis suatu peristiwa, fenomena, maupun sikap seseorang (Sukmadinata, 2010). Penelitian ini juga menggunakan penelitian *field research* dengan pendekatan ilmu pendidikan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 3 komponen yaitu *place* (tempat), *actor* (pelaku), dan *activities* (aktivitas). (Sugiyono, 2015) Tempat atau *place* dalam penelitian ini adalah kelas 105 Kampus Barat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang digunakan sebagai pengamatan (observasi) terhadap beberapa responden. Sedangkan pelaku (*actor*) adalah mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta segala bentuk aktifitas yang berkaitan dengan internalisasi pendidikan Islam yang menjadi pengamatan bagi penulis. Teknik wawancara dan observasi (pengamatan) digunakan dalam penyelesaian penelitian ini. Wawancara dilakukan dengan media online (via telepon) dan pengamatan dilakukan dalam keadaan sebelum merebahnya pandemic *korona virus*. Segala bentuk hasil pengamatan dan wawancara dikumpulkan dan dianalisis sehingga menghasilkan suatu kesimpulan. Triangulasi data dilakukan untuk memperoleh kekuatan data agar bisa diperoleh kesimpulan yang kuat. Oleh karena itu dengan pertanyaan yang sama diberikan kepada orang lain tentang suatu fenomena.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

#### **Proses Internalisasi Pendidikan Islam dalam Pengendalian Emosi Marah**

Al-Qur'an sebagai pedoman umat Nabi Muhammad memberikan banyak pengenalan mengenai pendidikan. Al-Qur'an dan Sunnah diturunkan agar manusia dapat pengetahuan yang dikaji, ditambah dan dikembangkan untuk bekal berperilaku di kehidupan sehari-hari. Kesuksesan Pendidikan Islam jika nilai-nilai Islam telah melekat didiri seseorang dan diimplementasikan didalam kehidupan nyata sehingga perlu dikaji bagaimana Internalisasi Pendidikan Islam dapat mengubah sikap atau perilaku individu dalam mengendalikan dirinya Terdapat beberapa responden yang telah diwawancarai terkait dengan pengendalian emosi marah terkhususnya mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga sebagai mahasiswa yang datang dari keberagaman wilayah dan harus dapat membaur dan merendahkan emosi masing-masing.

Al-Qur'an telah memberikan bekal untuk umat muslim agar dapat menahan marahnya seperti Firman Allah yang terdapat dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran Ayat 134 yang artinya *"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan"*(Q.S. Ali Imran: 133-134). Al-Quran secara jelas memberikan jaminan bagi orang-orang yang dapat menahan marahnya sehingga Strategi Pemberian Janji atau *Tarhib* dalam internalisasi pendidikan Islam memberikan peran terhadap pengendalian emosi marah.

Pengamatan terhadap salah seorang mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga yang berinisial RYS. Dalam catatan observasi, RYS merupakan salah seorang mahasiswa yang memiliki rasa ingin tahu tinggi tentang suatu hal sehingga sering melontarkan beberapa pertanyaan yang beruntun dan kritis

kepada dosen-dosen ketika didalam kelas, namun pertanyaan tersebut selalu dijawab tanpa nada tinggi dan mimik muka yang tenang meskipun mendapatkan bantahan sesuai dengan bacaannya yang harus diluruskan oleh dosen. Hal ini dilakukan dengan terus menerus setiap pertemuan perkuliahan. Hal ini merupakan contoh konkret keteladanan dan pembiasaan oleh dosen-dosen Magister UIN Sunan Kalijaga yang mencontohkan untuk tenang dalam menghadapi perdebatan maupun mencari titik tengah ketika ada suatu persoalan, tak perlu meninggikan suara dan tidak perlu marah dalam menghadapi perbedaan.

Ahmad Tafsir memberikan pendapatnya bahwa segala aspek kehidupan menuntut agar pendidikan dapat memberikan keteladanan kepribadian muslim yang baik. Nilai pendidikan akhlak diteladankan dengan contoh-contoh yang ada dikehidupan sehari-hari. Guru harus memberikan suri tauladan yang baik secara berulang-ulang dan berkelanjutan demi membentuk kepribadian individu yang sabar dan dapat menahan emosi marahnya. Dengan melihat apa yang berlaku didepannya, seseorang akan menerima dan mengamalkannya dikehidupan sehari-hari. Hal inilah yang selalu diharapkan (Tamam, 2017).

Seseorang cenderung memperlihatkan emosi marahnya ketika terjadi perubahan keadaan atau suasana yang tidak disukainya. Hasil wawancara dengan seorang mahasiswa yang telah berumah tangga bahwa anak cenderung marah jika keinginannya tidak dituruti. Marahnya anak bisa berbentuk teriak, menangis, diam, bahkan ada yang membanting-banting barang didekatnya. Untuk menghadapi hal tersebut strategi keteladanan maupun pembiasaan sebagai perwujudan internalisasi pendidikan Islam memberikan efek yang besar dalam pengendalian emosi marah seseorang sehingga peran orang tua dan lingkungan juga ikut andil dalam memberikan pemahaman dan keteladanan yang baik agar emosi marah dapat dikendalikan.

Selain keteladanan, kesadaran diri juga memiliki kedudukan yang sangat penting guna untuk memahami diri sendiri. Seseorang sangat sulit untuk

mengubah sesuatu yang tabu baginya (Steven J. Stein, and Book, 2003) Dengan kata lain, seseorang dengan mudah melakukan perubahan jika terdapat kesadaran diri pada dirinya sendiri. Untuk melihat gambaran pengaplikasian kesadaran diri terhadap pengendalian emosi, wawancara salah seorang mahasiswa yang dalam catatan observasi memiliki tingkat emosi yang tidak stabil *“Marah memang sangat memuaskan hati, rasanya sangat mendongkol jika menahan marah ketika hati sedang sangat kesal tetapi saya sadar bahwa hal itu sangat merugikan diri sendiri karena dulu ketika saya sering marah-marah dengan suara yang sangat keras, hanya satu atau dua orang saja yang mau berteman dengan saya sehingga cukup sulit untuk membaur dengan teman-teman yang lain (PB).*

Manusia sebagai makhluk sosial sangat disadarkan oleh seluruh manusia karena tak ada yang mampu bertahan hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Kesadaran diri akan lingkungan dan teman sejawat memberikan efek yang besar terhadap pengendalian emosi karena tidak seluruh orang dapat bertahan dengan sikap yang terlalu keras saat emosi sedang meluap.

Selain itu, dilakukan juga pengamatan terhadap salah seorang mahasiswa Magister UIN Sunan Kalijaga yang berinisial SR, sesuai dengan catatan observasi ketika sedang mendapatkan suatu masalah, SR selalu diam beberapa waktu sebelum memulai berbicara. Hal ini berulang kali ditemui sehingga mengadakan wawancara dengan RS.

*Saya pikir marah tidak dapat menyelesaikan masalah. Marah hanya dapat memuaskan nafsu ketika sedang kesal saja setelah itu akan menimbulkan efek yang cukup banyak terhadap diri sendiri maupun orang lain sehingga kita harus sadar bahwa marah hanyalah godaan dari setan jadi lebih baik diam atau menunggu hingga suasana menjadi dingin barulah memulai untuk berbicara pelan-pelan (SR)*

Kesadaran untuk diri sendiri sangat diperlukan dalam pengendalian emosi. Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 11 menjelaskan bahwa *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka”*. Ayat ini memberikan pedoman bagi umat muslim bahwa jika

seseorang ingin berubah maka kesadaran dirilah menjadi tameng pertama untuk perubahan tersebut karena kitalah yang harus berjuang untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik lagi dan Allah SWT selalu meridhoi manusia jika masih dalam syariatnya dan menjauhi larangannya.

## **Pembahasan**

### **Internalisasi pendidikan Islam**

Pendidikan Islam merupakan kegiatan secara sadar yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan yang jelas melalui syariat Islam. Pendidikan Islam memberikan arah kepada manusia dalam menyadarkan diri mereka agar dapat membentuk karakter manusia yang berakhlakul karimah sehingga pendidikan Islam sangatlah penting dalam pengendalian diri seseorang.(Alam, 2016) Sumber daya manusia akan terus meningkat kualitasnya jika pendidikan Islam dapat berperan secara maksimal dan selalu berada diporos yang lurus karena pendidikan Islam dijadikan sebagai kendali dalam membentuk manusia yang berakhlakul karimah (Hidayat et al., 2019).

Untuk menjadi pengendali perilaku pendidikan Islam memberikan posisi yang penting agar dapat menghasilkan manusia yang baik pribadinya dan dapat menahan amarahnya. Internalisasi adalah penggabungan antara sikap maupun tingkah laku terhadap kepribadian seseorang. Secara sederhana internalisasi dapat digambarkan sebagai sikap dan perilaku yang tampak di kehidupan nyata secara berulang atau berkelanjutan (Chaplin, 2005).

Ahmad Tafsir memberikan pandangan bahwa pendidikan Islam memberikan ruang gerak dalam pengembangan potensi anak pada ranah kognitif, afektif maupun psikomotorik (TAFSIR, 2007). Pendidikan Islam yang memiliki tujuan kepada terbentuknya akhlakul karimah memberikan penekanan kepada pembentukan sikap atau perilaku. Noeng Muhadjir mengungkapkan bahwa sikap merupakan ekspresi seseorang yang berada didalam kelompok sosial dan akan menimbulkan rentangan rasa seperti suka maupun tidak suka(Muhadjir, 1992) . Setiap orang memiliki perbedaan dalam

mengekspresikan keadaan tersebut terkhususnya keadaan ketika seseorang sedang tidak suka sesuatu sehingga menimbulkan rasa marah, kecewa, dendam ataupun putus asa dan hal inilah yang sering disebut dengan emosi marah.

Internalisasi pendidikan Islam dilakukan dengan cara mengkomunikasikan dan mengaplikasikan nilai-nilai Agama Islam melalui sikap dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari terkhususnya dalam pengendalian emosi. Thomas Lickona mengungkapkan bahwa terdapat 3 komponen internalisasi pendidikan Islam terhadap pembentukan sikap atau perilaku seseorang diantaranya adalah *moral knowing* (pengetahuan tentang moral), *moral feeling* (perasaan tentang moral), dan *moral action* (perbuatan bermoral) (Munif, 2017). Ketiga komponen ini sangat penting dalam mengimplementasikan internalisasi pendidikan Islam dalam pembentukan sikap seseorang sebagai aplikasi dari emosi.

Proses internalisasi pendidikan Islam dalam pengendalian diri tidak dapat dilakukan secara instan tetapi dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan. Dalam hal ini teori internalisasi pendidikan Islam memberikan 5 strategi dalam pembentukan kepribadian seseorang. Strategi tersebut diantaranya *Pertama*, Strategi Keteladanan yang memiliki peran besar dalam internalisasi pendidikan Islam terhadap pengendalian diri. Strategi keteladanan memberikan contoh konkret yang sangat menekankan kepada sikap dan perilaku seseorang. Keteladanan merupakan nilai yang sangat penting dipendidikan Islam untuk memahami sistem nilai dalam bentuk konkret (Ma'arif, 1991). Melalui strategi keteladanan seseorang mendapatkan pelajaran melalui contoh nyata yang berkaitan dengan kesabaran, kejujuran, keikhlasan maupun sikap tanggung jawab terhadap apa yang telah diperbuat. Mencontohkan bagaimana dapat mengendalikan rasa sabar merupakan point utama dalam strategi keteladanan ketika emosi sedang membara. Sabar merupakan salah satu jalan yang paling baik agar seseorang dapat melunturkan emosi negatif yang sedang meluap (Diana, 2015).

*Kedua*, Strategi Pembiasaan merupakan perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus. Mendidik dengan cara memberikan latihan dan membiasakan sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari merupakan strategi untuk mengaplikasikan pengendalian diri seseorang dalam internalisasi pendidikan Islam. Menurut Abdullah Dirroz perbuatan yang dihasilkan dari sikap yang baik jika perbuatan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan menjadi suatu kebiasaan (Kamal, 2014). Memang untuk mengendalikan diri dalam amarah yang meluap tidaklah mudah, selain strategi keteladanan, pembiasaan untuk menahan diri merupakan strategi yang sangat tepat dalam mengubah sikap yang agresif.

*Ketiga* Strategi Pemberian Nasihat, Allah menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia yang didalamnya terdapat firman-firman mengenai berbagai metode untuk membimbing dan menasihati manusia. Al-Qur'an turun untuk menjadi pedoman hidup bagi seluruh manusia agar memperoleh kehidupan yang tenang dan terbebaskan dari konflik kejiwaan yang termasuk didalamnya perbuatan marah atau emosi. Metode bimbingan dan nasihat ini merupakan metode yang mampu mengatasi kesulitan seseorang dalam mengendalikan dirinya yang berada dalam kesulitan (Arifin, 2011). Kemarahan merupakan salah satu bentuk kegagalan seseorang dalam mengendalikan emosinya, untuk meredam hal tersebut strategi nasihat dapat menjadi tameng dalam pengaplikasian kemarahan tersebut.

*Keempat*, Strategi Pemberian Janji dan Ancaman (*Targhib dan Tarhib*). *Targhib* dapat diartikan sebagai ganjaran atau hadiah yang didapatkan seseorang terhadap perbuatan baik yang telah dilakukan (Samsul Ulum, 2006). *Taghib* didalam Al-Qur'an disebut dengan istilah *Tsawab* yang artinya penghargaan. Sedangkan *Tarhib* merupakan ancaman yang akan menimbulkan ketakutan terhadap orang yang diancam karena telah melakukan sesuatu yang menyalahi aturan atau melampaui batas (Suyanto, 2006). Dalam pengendalian emosi, point utama yang dapat meredam kemarahan adalah kesabaran. Internalisasi

pendidikan Islam memberikan strategi *Tarhib* dan *Tarhib* untuk memberikan batasan kepada seseorang dalam mengendalikan emosinya melalui sikap sabar. Dalam Al-Qur'an Surah Ali Imran ayat 200 Allah berfirman "*Hai orang-orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (diperbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung*".(RI, 2011) Ayat tersebut secara jelas menjelaskan bahwa akan beruntung jika seseorang dapat bersabar dalam menahan amarah atau emosinya dengan demikian akan menadapatkan hadiah dari buah kesabaran tersebut sehingga strategi *Tarhib* dan *Tarhib* ini memberikan peluang bagi seseorang untuk dapat mengendalikan emosinya.

*Kelima*, Kesadaran Diri yang memiliki arti sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali diri sendiri. Kemampuan tersebut diantaranya adalah kemampuan mengendalikan diri sendiri, kemampuan dalam membela diri dan mempertahankan pendapat, mencintai diri sendiri, dan kemampuan dalam menggali potensi yang dimiliki (Steven J. Stein, and Book, 2003). Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh kesadaran diri. Dalam mengendalikan emosi, sangat dibutuhkan penguasaan diri sepenuhnya seperti yang dilanturkan oleh ahli psikologi dari *Universuty Of New Hampshire* yang mengatakan bahwa kewaspadaan terhadap suasana hati dan suasana pikiran disebut dengan kesadaran diri. Anis Matta menyatakan bahwa setelah seseorang menyerap nilai-nilai keislaman sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan maka nilai tersebut membentuk pola pikir sehingga serumuskan sebuah visi. Lalu visi tersebut masuk kedalam hati dan membentuk sebuah mentalitas hingga melahirkan perilaku yang mendominasinya sehingga hal inilah yang disebut dengan kepribadian (Malikah, 2013). Kepribadian inilah yang memberikan ruang dan batasan seseorang dalam mengekspresikan emosinya.

## **Emosi**

Emosi merupakan respon yang terjadi secara kompleks dengan adanya perubahan sikap dalam menghadapi situasi tertentu. *Emotion is an impulse or action as a reaction that gives rise to human behavior in everyday life* (Keihley, 2010). Emosi juga diartikan sebagai suatu keadaan senang maupun cemas yang mendorong seseorang memperlihatkan suatu bentuk tingkah laku (Hude, 2002). Emosi bisa muncul karena adanya perubahan situasi yang seketika berubah menjadi positif ataupun negatif. Emosi juga dapat muncul karena adanya suatu perubahan situasi yang memecahkan fokus pada diri seseorang (Ben-ze'ev, 2004). Kemunculan emosi ini dapat dilihat melalui ekspresi yang dikeluarkan melalui raut wajah, nada suara, perubahan sikap dan berbagai ekspresi lainnya seperti menangis, tertawa, pingsan hingga kejang-kejang.

M. Ali dan M. Asrori membagi emosi dengan beberapa bentuk, diantaranya adalah 1) Amarah yang meliputi rasa benci, kesal hati, jengkel, mengamuk, tersinggung, brutal, bermusuhan, perkelahian, tindak kekerasan hingga kebencian patologis, 2) Rasa takut yang meliputi rasa khawatir, sedih, takut, waspada, panik, kecut, pobia, waswas maupun takut sekali, 3) Kesedihan yang meliputi rasa sedih, suram, mengasihi diri sendiri, depresi, putus asa, ditolak maupun melankolis. 4) Kenikmatan yang meliputi rasa gembira, senang, bangga, senang sekali, terpesona, puas, terhibur, takjub, girang maupun mania. 5) Malu yang meliputi rasa menyesal, rasa bersalah, kesal hati, hina, maupun hati hancur lebur. 6) Terkejut yang didalamnya meliputi rasa takjub dan terpana. 7) Jengkel yang didalamnya meliputi rasa jijik, muak, hina, benci, sangat kesal maupun rasa mau muntah dan 8) Cinta yang meliputi rasa persahabatan, bakti, hormat, kepercayaan, kasmaran maupun kasih sayang (Ali, M. dan Asrori, 2009).

Berangkat dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 bentuk emosi yang dapat diklasifikasi menjadi dua bagian yaitu emosi positif yaitu kenikmatan dan cinta sedangkan bagian kedua adalah emosi negatif yang meliputi amarah, kesedihan, rasa takut, terkejut, jengkel dan malu. Ekspresi emosi terkadang muncul secara tiba-tiba dan susah untuk dikontrol, hal inilah

yang menjadi permasalahan karena tingkah laku manusia sangat dipengaruhi oleh emosinya.

Yusuf juga memberikan gambaran mengenai adanya pengaruh emosi terhadap perilaku seseorang, diantaranya adalah a) Apabila seseorang merasa senang maka hal tersebut akan menambahkan semangat, b) Semangat akan melemah jika seseorang timbul rasa kecewa hingga timbul rasa putus asa, c) Sikap gurup atau takut akan melemahkan dan mengganggu aktifitas seseorang, d) Rasa cemas dan iri hati dapat mengurangi interaksi sosial dan e) Suasana emosi yang telah tertanam sejak kecil maka akan dapat diulangi hingga dewasa (Yusuf, 2004).

Dalam menyelesaikan permasalahan emosi maka diperlukan pengendalian diri yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan ketika emosi sedang memuncak. Pada dasarnya emosi memiliki peran yang besar dalam kelanjutan hidup manusia hanya saja untuk mengekspresikan emosi tersebut diperlukan pengendalian diri yang kuat terkhususnya emosi negatif. Syamsu menjelaskan bahwa terdapat 3 ciri emosi, diantaranya bersifat subjektif, berkaitan dengan panca indera dan bersifat fluktuatif (tidak tetap) (Yusuf, 2004). Para ahli psikologi sepakat bahwa salah satu ciri emosi adalah tidak tetap atau bersifat fluktuatif yang artinya terdapat banyak cara yang dilakukan agar seseorang dapat mengurangi tingkat emosinya karena emosi yang berlebihan dapat menimbulkan banyak dampak negatif.

Dampak negatif yang timbul akibat emosi marah diantaranya adalah 1) Bahaya Fisiologis yang berkaitan dengan fisik atau tubuh seseorang. Dari aspek medis terdapat beberapa dampak akibat dari meluapkan emosi secara berlebihan diantaranya adalah menimbulkan stress, depresi, gangguan hati hingga serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak. 2) Bahaya psikologis yang berkaitan dengan gangguan psikis. Setelah sadar biasanya seseorang yang marah akan merasa menyesal terhadap perbuatannya. Rasa penyesalan inilah menjadi suatu beban bagi seseorang sehingga menjadi

kutukan bagi diri sendiri ada yang stress, putus asa, depresi yang mendalam sehingga sangat merugikan diri sendiri hingga gangguan jiwa. 3) Bahaya sosial, yang tidak hanya merugikan diri sendiri melainkan merugikan orang dan lingkungan sekitar. Emosi yang membara akan meretakkan keharmonisan seperti putusnya persahabatan, kehilangan pekerjaan, atau bahkan terkena kasus pidana karena emosi marah yang berujung pada oenganiyaan atau pembunuhan (Hasan, 2017).

Begitu banyak dampak yang sangat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitar akibat tidak dapat mengendalikan emosi. Untuk mengurangi dampak negatif yang berlebihan, maka internalisasi pendidikan Islam memberikan terobosan agar seseorang dapat mengendalikan dirinya ketika sedang meluapkan emosinya.

### **Emosi Marah**

Ary Ginanjar Agustian memaparkan bahwa emosi adalah tersentuhnya spiritual seseorang akibat adanya getaran pada hati atau kalbu (Agustian, 2001). Setiap manusia pasti memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosinya terlebih lagi emosi marah. Didalam Al-Qur'an juga telah dijelaskan bagaimana para Nabi mengekspresikan marahnya seperti diamnya Nabi Ya'qub As sebagai pertanda marahnya ketika mendapat kabar hilangnya Yusuf As, marahnya raut wajah Nabi Musa As karena kaumnya menyembah berhala, dan marahnya orang munafisin dengan menggigit jemarinya karena kelewat marah dan membenci. Jika Nabi saja memiliki ekspresi dalam marah begitu juga umat Nabi Muhammad yang berada dizaman modern seperti sekarang ini (Hasan, 2017).

Namun, jika tidak dapat mengendalikan marah dengan baik seperti yang dicontohkan oleh Nabi-nabi sebelumnya, maka akan didapatkan dampak yang akan merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti dengan mudah saja mengerjakan perbuatan yang akan mendapatkan dosa besar dan keji dan pembunuhan bisa saja terjadi sebagai puncak kemarahan. Disamping itu terdapat 2 faktor yang menyebabkan emosi marah terjadi pada individu

diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi 1) Bawaan (Gen), 2) Sedang tidak punya uang atau lapar, 3) Lelah atau letih, 4) Mengantuk atau sedang mabuk, 5) Sedang sibuk, 6) Sedang Hamil, haid maupun sedang mengidap penyakit. Sedangkan faktor eksternal meliputi Lingkungan atau pula asuh orang tua (Umayah, 2004).

Marah adalah hal yang wajar jika dilakukan tidak secara berlebihan, namun memerlukan latihan yang menguras kesabaran dalam mengendalikan amarah tersebut karena amarah menimbulkan banyak dampak jika gagal dikendalikan, diantaranya dampak emosi marah seperti

1. Akan memperoleh kerugian, seperti yang dijelaskan didalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 25 yang artinya *"Dan Allah menghalau orang-orang yang kafir itu yang keadaan mereka penuh kejengkelan, (lagi) mereka tidak memperoleh keuntungan apapun. Dan Allah menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan. Dan adalah Allah Maha Kuat lagi Maha Perkasa."* (RI, 2013) (Q.S. Al-Ahzab; 25)
2. Mendapatkan murka atau laknat Allah yang terdapat didalam Al-Qur'an Surah An-Nisa Ayat 93 yang artinya *"Dan barangsiapa yang membunuh seorang mukmin dengan sengaja maka balasannya ialah Jahannam, kekal ia di dalamnya dan Allah murka kepadanya, dan mengutukinya serta menyediakan azab yang besar baginya."* (Q.S. An-Nisa': 93). (RI, 2011)

Beberapa penelitian mengenai dampak negatif emosi marah telah dilakukan salah satunya adalah *Hotckis Brain Institute di Calgary* yang menemukan bahwa emosi marah sangat mempengaruhi serta membahayakan fungsi organ tubuh secara keseluruhan sehingga ketika seseorang sedang emosi memuncak maka otot yang ada dalam tubuh akan mengencang dan memicu percepatan pernafasan, detak jantung hingga tekanan darah yang tinggi, sungguh hal ini sangat membahayakan kesehatan (Boerma, 2007). Selain merugikan diri sendiri, emosi marah tentu memunculkan kerugian lainnya. Untuk itu pengendali emosi marah harus didapatkan oleh setiap orang.

#### D. KESIMPULAN

Emosi memiliki dua bentuk yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti cinta dan kenikmatan sedangkan emosi negatif berupa marah, kesal, kecewa, jengkel dan putus asa. Emosi marah inilah yang memberikan dampak negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain seperti berkata kasar, menghina, memaki, pendendam, hingga mencelakakan orang lain, selain itu dampak negatif dari emosi marah akan mendapatkan kesulitan dan murka dari Allah SWT.

Internalisasi pendidikan Islam memberikan 5 strategi dalam pembentukan akhlak dan hal tersebut dapat dijadikan sebagai pengendali emosi marah seseorang. Kelima strategi tersebut adalah strategi keteladanan, strategi pembiasaan, strategi pemberian nasihat, strategi janji dan ancaman, serta kesadaran diri. Teori Internalisasi Pendidikan Islam ini berhasil memberikan pengalaman dan pengaruh kepada manusia dalam mengendalikan emosinya sesuai dengan hasil wawancara dan hasil pengamatan

Hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis disimpulkan bahwa strategi-strategi yang terdapat didalam internalisasi pendidikan Islam memberika efek yang besar dalam pembentukan akhlak (etika) seseorang terkhususnya dalam mengendalikan emosi. Hal ini dapat menjawab permasalahan yang sedang dialami oleh penulis sendiri

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (2001). *ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui al-Ihsan*. Penerbit Arga.
- Alam, L. (2016). Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Perguruan Tinggi Umum Melalui Lembaga Dakwah Kampus. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 101-119.
- Ali, M. dan Asrori, M. (2009). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Bumi Aksara.
- Arifin, M. (2011). *Ilmu Pendidikan Islam :tinjauan teoritis dan praktis berdasarkan pendekatan interdisipliner*. Bumi Aksara.

- Ben-ze'ev, A. (2004). *Love online; emotions on the internet*. Cambridge University Press.
- Boerma, C. (2007). *No Title*. Physiology of Anger. Retrieved from [Http://Healthmad.Com/Mentalhealth/Physiology-of-Anger/](http://Healthmad.Com/Mentalhealth/Physiology-of-Anger/) Pada Tanggal 2 Juni 2020 Pukul 12.07 WIB.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Jurnal Unisia*, 37(82), 1-7.
- Hasan, M. S. (2017). Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan. *Jurnal Al-Idaroh*, 1(2), 84-107.
- Hidayat, A. W., Idi, A., & Soraya, N. (2019). Hubungan Akhlak Mahmudah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas Vii 1 Smp Muammadiyah 6 Palembang. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 1(1), 68-81. <https://doi.org/10.19109/PAIRF.V1I1.3015>
- Hude, M. D. (2002). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*. Erlangga.
- Kamal, M. (2014). Model Pengembangan Kurikulum Dan Strategi Pembelajaran Berbasis Sosiologi Kritis, Kreativitas, Dan Mentalitas. *Jurnal Madaniyah*, VII(1), 230-250.
- Keihley, A. K. and D. (2010). Emosion in a call center SMW: A Case study of positive emotion management. *European Management Journal*, 28(3), 208-219.
- Ma'arif, S. (1991). *Pemikiran Tentang Pembaharuan Islam di Indonesia*. Tiara Wacana.
- Malikah. (2013). Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam. *Al-Ulum IAIN Gorontalo*, 13(1), 129-150.
- Muhadjir, N. (1992). *Pengukuran Kepribadian: Telaah Konsep dan Teknik Penyusunan Test Psikometri dan Skala Sikap*. Rake Sarasin.
- Munif, M. (2017). Strategi Internalisasi Nilai-Nilai PAI Dalam Membentuk Karakter Siswa. *Edureligia*, 1(1), 1-12.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian emosi (kajian religio-psikologis tentang

- psikologi manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*.
- Nata, A. (2012). *Kapita Selekta Pendidikan Islam isu-isu kontemporer tentang pendidikan islam*. PT Raja Grafindo Persada.
- RI, D. A. (2011). *Qur'an Tajwid dan Terjemahan*. Maghfirah Pustaka.
- RI, D. A. (2013). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Cipta Bagus Segara.
- Safaria, T. & N. S. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. In *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Samsul Ulum, D. (2006). *Tarbiyah Quraniyyah*. UIN-Malang Press.
- Steven J. Stein, and Book, H. E. (2003). *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto*. Kaifa.
- Stress, A. P. (2008). *Management stress (manajemen stres)*. *Manajemen Stress*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Pengembangan Kurikulum; Teori dan Praktik*. Remaja Rosdakarya.
- Suyanto. (2006). *Ilmu Pendidikan Islam*. Kencana.
- TAFSIR, A. (2007). *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*. In *PT Remaja Rosdakarya*. <https://doi.org/10.1002/bit.260460310>
- Tamam, B. (2017). *Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Pembelajaran Al-Islam Dan Kemuhammadiyah Di Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Fenomena*, 9(1), 67-82.
- Teti Devita Sari, & Ami Widyastuti. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Manajemen Konflik Pada Istri*. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Umayah. (2004). *Jangan Marah! (Analisis Sanad dan Matan Hadis dengan Pendekatan Psikologi)*. *Jurnal Al-Afkar*, 2(1), 149.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosda Karya.