

## Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Al-Qur'an

### Khasanah

Prodi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan  
STKIP Muhammadiyah Sorong  
Email: san\_fathoni@yahoo.co.id

**Abstract:** Emotional question in the Qur'an is "al-ahlaq al karimah". It has been equated in to verses in to Quran, has concluded are: **the first**, to foster self-awareness, a teacher must recognize himself, grateful for the gift to maximize our potential, define the purpose of life is directed, taking lessons from a life events and improve yourself (*islah*). **Second**, self-control, be patient (*istiqomah, istigfar and tawadu*). **Third**, self-motivation can be a positive thinking to the provisions of God (Alloh), believe that God promised to give ease and grace, every effort will be successful, not weak, every problem has measured levels, and spirit in life. Fourth, empathy can be enhanced by mimicking nature gods, such as forgiveness, love, protect, speak good, polite, thoughtful, subtle, ease the difficulties, showing love and harness. Fifth, social skills can be formed by strengthening the brotherhood, fair and good (*ihsan*), congratulate (*tahni'ah*), help (*ta'awwun*) and encourage one another in goodness (*nasaha*).

**Keywords:** emotional question, teacher

**Abstrak:** Kecerdasan emosional dalam al Qur'an disamakan dengan *al-ahlaq al al-karimah*. Setelah diselaraskan dengan ayat-ayat-Nya, diperoleh kesimpulan yaitu; **Pertama**, untuk menumbuhkan kesadaran diri, seorang pendidik harus mengenali dirinya sendiri, mensyukuri nikmat dengan memaksimalkan potensi yang dimilikinya, merumuskan tujuan hidup (visi) yang jelas, mengambil pelajaran dari suatu peristiwa, dan ber-*islah* memperbaiki diri. **Kedua**, pengendalian diri dapat dilakukan dengan bersikap sabar, *istiqamah*, senantiasa ber-*istigfar*, dan *tawadu*'. **Ketiga**, motivasi diri dapat ditempuh dengan berprasangka baik terhadap ketetapan Allah, percaya bahwa Allah swt menjanjikan kemudahan dan nikmat-Nya sangat luas, setiap usaha akan mendatangkan hasil, tidak bersikap lemah, setiap problem telah diukur kadarnya, dan senantiasa mengobarkan semangat. **Keempat**, empati dapat dipupuk dengan meniru sifat-sifat Allah swt seperti pengampun, mengasihni, melindungi, berbicara dengan lunak, santun, lemah lembut, menegur dengan baik, bijaksana, halus, mempermudah urusan sulit, menampakan cinta dan memaafkan. **Kelima**, kecakapan sosial dapat dibentuk dengan membiasakan bersilaturrehmi, bersikap adil, berbuat kebaikan (*ihsan*), memberi ucapan selamat (*tahni'ah*), saling menolong dalam kebaikan (*ta'awun*), dan saling menasehati (*nasaha*).

**Kata Kunci:** kecerdasan emosional, pendidik

### 1. Pendahuluan

Kecerdasan dalam dunia pendidikan saat ini telah memiliki jangkauan pengertian dan cakupan yang luas. Kecerdasan tidak hanya diartikan sebagai pintar secara intelektual (*Intellectual Quotient/IQ*) atau *Intellectual Intelligent*, namun telah berkembang ke dalam bentuk kecerdasan lainnya, yakni kecerdasan emosional (*Emotional Quotient/EQ*) dan kecerdasan spiritual (*Spiritual Quotient/SQ*). Bahkan dalam perkembangan terbaru, Gardner mengemukakan tentang macam-macam kecerdasan yang dimiliki manusia, yaitu yang dikenal dengan (*Multiple Intellegent/MI*). (Chatib, 110).

*IQ* ialah kecerdasan yang diperoleh melalui kreativitas akal yang berpusat di otak, *EQ* diperoleh melalui kreativitas emosional yang berpusat di dalam jiwa, dan *SQ* ialah kecerdasan yang diperoleh melalui kreativitas rohani yang mengambil lokus di sekitar wilayah roh, sementara *MI* dimaksudkan untuk mengakomodasi berbagai kecerdasan yang dimiliki oleh siswa.

Tulisan ini difokuskan pada *EQ* karena *pertama*, kecerdasan emosional dapat dilatih oleh orangtua dan pendidik di sekolah dan di manapun. Kecerdasan emosional adalah

perasaan yang memunculkan diri dalam tindakan yang memberi harapan baru kepada dunia pendidikan yang selama ini berorientasi kepada IQ (*Intelligence Quotient*) yang bersifat pembawaan, karena walaupun IQ berkembang akan sangat lambat, sehingga memberikan harapan bahwa konsep pengelolaan kecerdasan emosional dapat menggali sumber keunggulan seseorang, karena akan membangun sifat ketahanan dan kegigihan dalam menghadapi tantangan. (Goleman: 111), *Kedua*, EQ dipandang dapat membantu keberhasilan individu dalam prestasi belajar, membangun kesuksesan karir, mengembangkan hubungan yang harmonis dengan sebaya, mengurangi agresivitas, khususnya di kalangan remaja. Generasi yang mengalami kesulitan penyesuaian emosional (dalam hal ini siswa), dapat ditandai dari sifatnya yang pemurung, kurang sopan santun, mudah gugup dan cemas, lebih impulsif dan agresif, merasa tidak bahagia, merasa tidak dicintai, sedih, depresi dan bertindak tanpa berpikir. Sedang bagi pendidik yang memiliki kecerdasan akademis tinggi tanpa ditunjang EQ, mereka cenderung memiliki rasa gelisah yang tidak beralasan, terlalu kritis, rewel, terkesan dingin, sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara tepat. Bila emosinya tidak dicerdaskan, maka pendidik seperti inilah yang biasanya selalu menemukan masalah dalam mendidik siswa-siswanya, atau sebaliknya siswa yang merasakan bahwa pendidiknya bermasalah. *Ketiga*, konsep SQ yang digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshall belum atau bahkan tidak menjangkau ketuhanan. Pembahasannya baru sebatas tataran biologi dan psikologi semata, tidak bersifat transendental, akibatnya masih dirasakan adanya kebuntuan. (Agustian: 2001) Menurut Goleman, kesuksesan seseorang dalam belajar tidak hak hanya tergantung pada IQ bawaan sejak lahir, melainkan dapat juga diraih dengan mengelola kecerdasan emosional. Goleman juga mengatakan bahwa kesuksesan ditentukan oleh kecerdasan intelektual sebesar 20% dan kecerdasan emosional sebesar 80 %.

Tulisan ini akan mengacu pada al Qur'an sebagai sumber nilai, maka dengan sendirinya tulisan ini mengacu pada nilai-nilai spiritualitas yang mencerdaskan.

## **2. Pembahasan**

### **2.1. Kecerdasan Emosional**

Berbagai pendapat dikemukakan oleh para pakar pendidikan mengenai kecerdasan emosional. Salovey menyatakan, EQ adalah kemampuan seseorang dalam mengenali emosi diri (*knowing one's emotion*) melalui keterampilan kesadaran diri, mengelola emosinya dengan intelegensi (*to manage emotional with intelligence*) dengan cara menjaga keselarasan emosi dan pengungkapan-nya (*the appropriateness of emotion and its expression*); memotivasi diri sendiri (*motivating oneself*), mengenali emosi orang lain (*recognizing emotions in others*), dan kecakapan dalam membina hubungan (*handling relationships*). (Goleman: 43)

Daniel Goleman sebagai tokoh yang mempopulerkan teori ini mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan manusia berupa keterampilan emosional yang akan membentuk karakter, termasuk di dalamnya kemampuan pengendalian diri, empati, modifikasi, semangat, kesabaran, ketekunan, dan keterampilan sosial. (Supriadi: 10).

Menurut Goleman, kecerdasan emosional memiliki wilayah cakupan pembahasan, antara lain sebagai berikut;

#### **a) Kesadaran diri (*self awareness*).**

Kesadaran diri yaitu perhatian yang terus menerus terhadap batin seseorang, penggunaan istilah ini mengacu pada perhatian seseorang yang bersifat introspektif dan bercermin pada diri akan pengalamannya. Kesadaran untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu melanda, merupakan landasan kecerdasan emosi. Kesadaran diri pada seorang pendidik adalah dapat mengenali diri sendiri, membedakan diri dari orang lain, memiliki imajinasi dan realitas antara benar dan salah, membedakan emosinya sendiri dan orang lain.

b) Pengendalian diri (*self regulation*).

Pengendalian diri merupakan suatu proses untuk menyelaraskan individu dengan dirinya sendiri dan lingkungan sehingga mencapai kebahagiaan dalam hidup. Pengendalian diri sama halnya dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu respon tingkah laku individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan frustrasi dan konflik yang ada di dalam dirinya, menjaga keserasian antara tuntutan yang ada dalam dirinya dan lingkungan. Goleman mendefinisikan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk menghadapi badai emosional yang ditimbulkan oleh kesadaran tertentu, dan bukan dikendalikan oleh nafsu. Pengendalian diri bertujuan menjaga keseimbangan emosi, bukan menekan emosi, sebab setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Penyesuaian diri terdiri dari unsur intrapersonal (pribadi) dan ekstrapersonal (sosial) yang keduanya mendukung proses berfungsinya kepribadian.

c) Motivasi diri sendiri (*self motivation*)

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Dalam hubungan antara motivasi dan intensitas, intensitas terkait dengan seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak menghasilkan prestasi kerja yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang menguntungkan. Sebaliknya elemen yang terakhir, ketekunan, merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya.

Beragam emosi dapat terlihat pada saat memotivasi diri, seperti: rasa antusias, gairah, keyakinan diri, optimisme, dan harapan. Dalam membentuk ketekunan siswa, seorang pendidik dapat melatih menunda keinginan siswa. Siswa perlu dibiasakan untuk menyelesaikan tugas semampunya disesuaikan dengan kondisinya. Menciptakan iklim positif dengan menghindari sikap memaksa pada siswa, karena akan mengakibatkan sikap cemas yang berakibat pada sikap ketergantungan pada pendidik dan bimbingan eksternal serta instruksi orang lain.

Kunci utama motivasi diri adalah optimisme dan selalu berpengharapan positif. Individu yang selalu memiliki harapan akan terhindar dari sikap cemas, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi setiap kesulitan dan dapat menghindarkan individu dari sikap masa bodoh, putus asa dan depresi. Optimisme yang perlu dikembangkan menurut Goleman adalah optimisme realistis.

d) Empati (*empathy*).

Empati adalah upaya seseorang untuk memberikan respon terhadap keadaan orang lain dengan perspektif orang tersebut, sehingga timbul sikap memahami, melayani, mengembangkan apa yang menjadi kebutuhan orang lain. Kemampuan membaca perasaan orang lain akan meningkatkan dan menambah pengetahuan pendidik akan emosi diri sendiri. Karena emosi jarang terungkap dengan kata-kata (90% emosi bersifat non verbal), maka kunci empati adalah kemampuan membaca pesan non verbal, seperti; nada bicara, gerak-gerik, ekspresi wajah, dan sebagainya. Mereka yang pandai membaca emosi orang lain dianggap memiliki kesadaran yang tinggi. Oleh karenanya penting untuk secara biasa mengkomunikasikan perasaan diri terhadap orang lain, misalnya: "Tbu tidak suka jika mendengar kamu bicara keras". Seorang pendidik di sekolah sebaiknya juga pandai membaca emosi siswa didiknya di kelas.

e). Kecakapan sosial (*social skill*)

Kecakapan sosial merupakan kemampuan memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar sesama manusia. Membina hubungan dengan orang lain akan mengasah kemampuan pendidik dalam mengendalikan emosi dan keterampilan untuk mengenali emosi orang lain.

Kecakapan sosial yang sehat adalah adanya keseimbangan antara kepekaan terhadap diri sendiri dan fenomena sosial, dan memanfaatkan keduanya secara terpadu. Perpaduan ini

penting untuk menghindari sikap sebagai bunglon sosial (*social chameleons*). Oleh karenanya Goleman menegaskan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya bersikap ramah, tetapi bersikap tegas walaupun tidak menyenangkan dengan cara mengungkapkan kebenaran yang selama ini dihindari. Sudiarja (1997) berpendapat bahwa pendidikan emosi kalaupun ada masih sangat minim. Hal ini dibuktikan dengan realita bahwa meskipun kurikulum pendidikan bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, namun dalam praktiknya tetap memberatkan pada aspek kognitif saja. Kemampuan siswa didik hanya diukur dari rangking dan standar kelulusan NEM. Pengembangan sumber daya manusia hanya sebatas dalam pengertian manusia yang pandai dan terampil berproduksi, tetapi mengalami kehampaan jiwa.

Danim misalnya, menyatakan bahwa fenomena kerusakan moral yang dialami siswa didik yang ditandai dengan berbagai perilaku negatif sudah terjadi di seluruh belahan dunia, termasuk Indonesia. Dengan demikian, lembaga pendidikan di Indonesia mengalami permasalahan dan tantangan yang berat. Ia memandang bahwa perbaikan moral para pelajar merupakan agenda pokok dalam pembaharuan pendidikan. (Danim: 9).

## 2.2. Kecerdasan Emosional Dalam al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab pemberi petunjuk kepada jalan yang lurus sebagaimana firman-Nya;

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya: *Sesungguhnya al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar. QS. Al-Isra>' (17): 9.*

Petunjuk-petunjuknya bertujuan memberikan kesejahteraan dan kebahagiaan bagi manusia, baik secara pribadi maupun kelompok. Dalam al-Qur'an banyak terdapat ayat yang berisi tentang ajaran agar seseorang selalu meningkatkan keimanan, bersikap sabar, keyakinan diri, optimisme, selalu memiliki harapan, tidak mudah putus asa, rasa antusias, bergairah dan lain sebagainya sebagai wujud keimanan seorang hamba.

Keimanan dapat mencerdaskan emosi seseorang, iman yang sesungguhnya adalah yang tidak hanya bermanfaat bagi dirinya sendiri dalam bentuk vertikal yaitu *hablu min Allah*, tetapi dapat mengaplikasikannya secara horizontal dalam kehidupan sosial yakni *hablu min an-nas* yang dapat diwujudkan dengan sikap emosi yang stabil baik terhadap diri sendiri terlebih pada orang lain. Dalam berbagai ayat-Nya, kalimat menyembah Allah (iman) selalu dirangkai dengan perintah berbuat baik pada sesama, misalnya perintah sholat (dimensi vertikal) selalu dibarengi dengan perintah membayar zakat (dimensi horizontal).

Terdapat pula ayat yang menyatakan hanya orang yang bertaqwa yang akan cerdas emosinya dalam menghadapi berbagai cobaan, seperti firman-Nya dalam QS. *Ali Imran* (3) : 186.

Proses belajar mengajar tidak terlepas dari tanggung jawab pendidik yang meliputi antara lain menuntun murid belajar, turut serta dalam membina kurikulum sekolah, melakukan pembinaan terhadap siswa, memberikan bimbingan, dan melakukan diagnosa terhadap kesulitan belajar dan kemajuan belajar siswa. Dengan kecerdasan emosi yang memadai, seorang pendidik akan jauh lebih mudah dalam menanamkan nilai-nilai (*transfer of value*) yang diajarkannya.

Secara teoretis, pendidikan Islam dijalankan guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia yang meliputi aspek intelektual, sosial, dan spiritual sehingga menjadi pribadi ideal. Menurut Langgulung, untuk menghasilkan lulusan yang berakhlak mulia (*al-akhlaq al-karimah*) baik sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat, maka pendidikan perlu diorientasikan untuk membantu perkembangan seluruh potensi psikologis siswa, yang disertai

dengan penanaman nilai-nilai. Di antara nilai-nilai yang harus ditanamkan adalah nilai-nilai emosional dan sosial. (Langgulung: 44).

Dalam Islam hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi dan spiritual seperti konsistensi (*istiqamah*), kerendahan hati (*tawadu*), berusaha dan berserah diri (*tawakal*), ketulusan/*sincerety* (*ihlas*), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*), semua itu dinamakan *al-ahlaq al-karimah*. Kecerdasan emosional dapat diselaraskan dengan akhlak. Yaitu daya kekuatan jiwa yang mendorong perbuatan dengan mudah dan spontan tanpa dipikirkan dan dirumuskan lagi. Dengan demikian, akhlak pada dasarnya sikap yang melekat pada diri seseorang secara spontan yang diwujudkan dalam tingkah laku atau perbuatan, tentu saja akhlak dimaksud adalah akhlak yang baik (*al-akhlaq al-karimah*) yang bersumber pada al Qur'an. Al Qur'an secara garis besar telah menyampaikan pokok-pokok ahlak yang baik, diantaranya dalam QS. *an-Nahl* (16): 90-97.

Al-Qur'an merupakan sumber nilai yang *absolute* yang eksistensinya tidak mengalami perubahan walau interpretasinya dapat mengalami perubahan sesuai dengan konteks zaman, keadaan dan tempat. Al-Qur'an juga merupakan pedoman *normative-teoretis* dalam pelaksanaan pendidikan Islam. Kalam yang tertuang dalam al-Qur'an harus dapat diterjemahkan oleh para ahli pendidikan menjadi suatu rumusan pendidikan Islam yang dapat mengantarkan pada tujuan pendidikan yang hakiki. Tujuan pendidikan Islam adalah membentuk manusia yang mengabdikan kepada Allah SWT, cerdas, terampil, berbudi pekerti luhur, bertanggung jawab terhadap dirinya dan masyarakat guna tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. (Hawi: 24).

Berkaitan dengan hal tersebut, Muhammad Asad menjelaskan bahwa al-Qur'an datang memberikan jawaban yang komprehensif untuk persoalan tingkah laku yang positif bagi manusia, baik sebagai perorangan ataupun sebagai anggota masyarakat, dengan menciptakan suatu kehidupan yang seimbang didunia ini dengan tujuan akhir kebahagiaan akhirat.

Faktor kecerdasan emosional berperan menentukan eksistensi dan martabat manusia di depan Allah, yakni sebagai makhluk yang dapat naik atau turun derajatnya di mata Allah. Apabila dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain, manusialah satu-satunya yang dapat disebut sebagai makhluk kualitatif, atau satu-satunya makhluk yang dapat membina dirinya secara nilai dan moral.

Keselarasan ayat-ayat al-Qur'an dalam mencerdaskan emosi bagi setiap muslim dapat memberikan inspirasi yang penting bagi pendidik dalam sebuah proses pembelajaran. Peranan kecerdasan emosional bagi pendidik dari domain-domain ini secara garis besar dapat dikategorikan sebagai berikut;

1. Pendidik yang memiliki tingkat kesadaran diri (*self awareness*) tinggi lebih bersikap kreatif, dalam al-Qur'an diantaranya diajarkan;
  - a) Manusia harus secara jujur mengenali karakter dan kepribadiannya masing-masing karena Allah swt memiliki sifat Maha Mengenal hamba-Nya (QS. *an-Nisa* '4: 35). Jika sudah mengenali karakter pribadinya, diharapkan dapat berdamai dengan dirinya sendiri. Seorang pendidik yang senang berdamai dengan dirinya tidak akan membebani dirinya dengan sesuatu yang diluar kemampuannya, begitu juga tidak akan membebani orang lain, yang dalam hal ini anak didiknya. Jika anak didiknya memiliki masalah, maka ia akan berusaha mempermudahnya dan tidak akan mempersulit urusannya.
  - b) Sebagian besar dari manusia berbuat *zalim* pada diri sendiri, padahal Allah swt telah memberikan nikmat yang begitu banyak (QS. *al-Baqarah* (2) : 57, QS. *Ali Imran* (3): 117, QS. *at-Taubah* (9): 70, QS. *al-Ankabut* (29): 40; *ar-Rum* (30) : 9, dan *az-Zukhruf* (43): 76). Dari semua nikmat Allah swt tersebut, nikmat yang banyak disinggung al-Qur'an adalah tentang potensi kebaikan manusia. Sayangnya manusia senang bersifat aniaya pada dirinya sendiri yaitu dengan tidak mengoptimalkan segenap potensi yang

dimilikinya, mudah berkeluh kesah, banyak membantah dan sebagainya sehingga menjadi makhluk yang merugi dan melemahkan dirinya sendiri.

- c) Pendidik harus merumuskan tujuan hidup (visi) yang jelas. Visi adalah esensi dari sebuah ide besar seorang muslim. Seperti mimpi, visi terkesan hanya angan-angan. Yang membedakannya adalah pada tataran misi, strategi, agenda aksi yang jelas, terencana dan terukur. Visi tanpa aksi adalah angan-angan dan mimpi, sementara aksi tanpa visi akan membuat pekerjaan menjadi sekedar rutinitas dan kurang berarti. Visi seorang muslim adalah memasuki syurga-nya Allah kelak. Surga dalam konteks dunia adalah sesuatu kesenangan dan kenikmatan hidup sejauh yang dapat dibayangkan oleh akal manusia (QS. *at-Taha*/20: 118-119), yang kesemuanya hanya bisa diperoleh dengan segenap usaha dan pengorbanan (QS. *al-Baqarah*/2 : 214), dan bagi mereka yang tetap konsisten pada visinya akan dikumpulkan bersama nenek moyangnya yang sama-sama *istiqamah* dengan visinya tersebut (QS. *at-Tur*/52 : 21). Bagi seorang pendidik, jangan sampai kenikmatan surga dunia yang bersifat jangka pendek mengalahkan tujuan surga akhirat yang bersifat abadi sehingga membuat seorang pendidik kehilangan orientasi (*disoriented*) terhadap visi hidupnya. Visi atau tujuan hidup yang jelas akan membantu membentuk pribadi atau konsep diri sebagai upaya mengenali diri sendiri sesuai dengan yang dikehendaki Allah swt.
- d) Mengambil pelajaran dari suatu peristiwa dan ber-*islah* memperbaiki diri. Dua hal tersebut adalah sesuatu yang berbeda namun memiliki keterkaitan satu sama lain. Manusia bijak adalah yang dapat mengambil hikmah atas segala hal yang terjadi, baik yang dialami oleh dirinya sendiri maupun yang dialami orang lain. Dengan peristiwa tersebut lantas bercermin pada dirinya sendiri, apa yang dapat dilakukannya untuk memperbaiki yang telah terjadi atau berusaha agar hal tersebut tidak terjadi padanya di waktu yang akan datang. Seburuk apa pun masa lalu seseorang, jika bertobat dan ber-*islah* untuk memperbaiki diri, maka Allah swt Maha Pengampun sebagaimana terdapat dalam QS. *Ali Imran* (3): 89, QS. *al-Ma'idah* (5): 39, QS. *al-An'am* (6): 48, dan beberapa ayat lainnya yang mengandung pemahaman bahwa Allah swt senantiasa membuka peluang untuk perbaikan diri bagi siapa saja yang bersungguh-sungguh untuk itu, mengampuni semua dosa-dosanya yang telah lalu dan memberinya kehidupan yang lebih baik.

## 2. Pendidik yang memiliki kemampuan pengendalian diri (*self regulation*) memadai lebih berikap akomodatif

Kemampuan mengendalikan diri adalah meliputi kemampuan menyelaraskan diri dengan perasaannya sendiri maupun dengan lingkungan yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan emosi, tetap rendah hati, tidak mudah terpengaruh, bersedia melakukan introspeksi diri, dan selalu berada dalam garis yang diridai Allah swt.

- a) Bersikap sabar sebagai sebuah keutamaan. Kata sabar dalam Al-Qur'an di antaranya disebutkan pada QS. *al-Kahfi* (18): 28, QS. *al-Baqarah* (2): 45, 153, 155, 156, 157, dan 249, QS. *al-Qasas* (28): 80, dan QS. *an-Nisa'* (4) ayat 25. Kebalikan sabar adalah *jaz'u* (sedih dan keluh kesah) (QS. *Ibrahim* /14: 21).
- b) Bersikap *Istiqamah*. *Istiqamah* bermakna memiliki pendirian yang kuat/komitmen dalam mempertahankan nilai-nilai Islam dan memperjuangkan penegakannya secara konsisten. Dalam konteks pendidikan *Istiqamah* disetarakan dengan disiplin, disiplin waktu, disiplin dalam berpakaian, dan sebagainya. Sikap *istiqamah* adalah sebuah bentuk pengendalian diri yang efektif dan dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak produktif dan hanya akan mengaburkan tujuan semula menjadi seorang pendidik. Kata *istiqamah* dalam Al-Qur'an disebutkan diantaranya dalam QS. *Maryam* (19): 65, QS. *Asy-Syura* (42): 1, QS. *Fussilat* (41): 6 dan 30, QS. *Hud* (11): 112, dan QS. *al-Ahqaf* (46): 13.

- c) Senantiasa ber-*istigfar* terhadap setiap perbuatan yang mendatangkan keraguan. Manusia adalah makhluk yang lemah, sering berbuat khilaf dan dosa tanpa disadari. Namun, sebaik baik orang yang berbuat dosa adalah yang selalu memohon ampunan atas segala dosa yang dilakukannya. *Istigfar* mempunyai banyak faedah, di antaranya adalah: menghapus dosa (QS. *an-Nisa'* (4): 110), mendapatkan rasa aman dari azab (QS. *al-Anfal* (8): 33), sebagai sebuah kenikmatan yang baik (QS. *Hud* (11): 3).dapat menjadi sebab turunnya hujan (QS. *Nuh* (71): 10-11), dapat menambah kekuatan (QS. *Hud* (11): 52), dan beberapa faedah *istigfar* lainnya. *Istigfar* yang efektif adalah yang dibarengi dengan upaya untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak diridhai Allah swt.
- d) Bersikap *tawadu'* walaupun memiliki jabatan tinggi di lingkungan tempat bekerja. Makin berisi makin merunduk. Begitulah peribahasa ilmu padi yang sering didengar. Al-Qur'an dalam ayat-ayatnya menyebutkan pujian bagi orang-orang yang *tawadu'* dan mengancam orang yang sombong seperti dalam QS. *al-Qasas* (28): 83, QS. *asy-Syu'ara'* (26): 215, QS. *al-Furqan* (25): 63, QS. *al-Qasas* (28): 83, dan QS. *Luqman* (31): 18.
3. Pendidik yang mampu memotivasi diri sendiri (*Self motivation*) lebih bersikap penuh inspiratif.

Dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang pentingnya sebuah intensitas, arah yang jelas, dan ketekunan seorang hamba jika ingin mencapai cita-citanya. Peranan motivasi dalam sebuah proses pembelajaran di antaranya;

- a) Manusia dalam hal ini pendidik tidak boleh cepat menyimpulkan apa yang sedang dihadapinya, karena apa yang tidak disukai olehnya belum tentu berakibat tidak baik bagi dirinya, boleh jadi itu merupakan tahapan yang harus dilalui untuk mencapai kesuksesan dikemudian hari (QS. *al-Baqarah* /2: 216). Ayat ini menyiratkan tentang pentingnya sebuah ketekunan dan selalu berfikir positif, sehingga apa pun kendala yang sedang dihadapi tidak membuatnya menjadi berputus asa.
- b) Pendidik harus menjauhi sikap putus asa karena Allah swt menjanjikan kemudahan berupa jalan keluar atas berbagai permasalahan, pahala dan rezeki yang tidak disangka-sangka bagi orang yang bertaqwa (QS. *at-Talaq*/65: 2-3). Ayat ini memberikan motivasi berupa pentingnya sebuah kepercayaan diri, bahwa selama yang dilakukan adalah sesuatu yang diridhai Allah swt, maka tidak ada yang perlu dikhawatirkan akan keberhasilannya. Asalkan dilakukan sesuai prosedur, dipenuhi syarat-syaratnya dan tidak melanggar larangan-Nya sebagai manifestasi sikap taqwa, maka akan dimudahkan jalan hamba-Nya baik dalam waktu singkat maupun membutuhkan sebuah proses yang lama.
- c) Pendidik mengedepankan sikap tabah sebab nikmat Allah swt sangat luas, masalah yang sedang dihadapi tidak seberapa dibanding dengan nikmat yang telah diterima selama ini (QS. *Ibrahim*/14: 34). Hal ini memberi motivasi bahwa mengeluh bukan jalan terbaik dalam menghadapi setiap permasalahan. Masalah yang saat ini sedang dihadapi adalah hilangnya sedikit saja nikmat yang selama ini telah diterima, sehingga hanya dibutuhkan sedikit kesabaran dan ikhtiar. Dengan selalu berpikir positif, maka Allah swt akan senantiasa menambah nikmat-Nya dan memudahkan setiap permasalahan yang sedang dihadapi (QS. *Ibrahim*/14): 7).
- d) Pendidik senantiasa memelihara sikap optimis karena Allah swt menjanjikan sebuah perubahan terhadap setiap usaha manusia, sebaliknya perubahan itu tak kan terjadi jika tidak dikehendaki oleh yang bersangkutan (QS. *ar-Ra'd*/13: 11). Usaha yang dimaksud adalah usaha yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, rasional dan proporsional. Manusia telah dibekali dengan segenap potensi dan keunikan masing-masing. Jangan memandang keberhasilan orang lain di suatu bidang akan menjadi keberhasilannya pula, banyak bidang lain yang sebenarnya lebih cocok untuk ditekuni disesuaikan dengan

potensi dan keahlian masing-masing. Allah swt telah menjanjikan bahwa disetiap kesulitan dan tantangan yang dihadapi oleh manusia tersedia sebuah keajaiban berupa kemudahan (QS. *al-Insyirah*/94:5-6) yang datang-nya tidak disangka-sangka.

- e) Pendidik dilarang bersikap lemah karena Allah swt melarang bersikap lemah, hanya pasrah pada kondisi yang sedang dihadapi dan melarang manusia hanya meratapi nasib dengan bersikap putus asa (QS. *Ali Imran*/3: 139). Berputus asa adalah perbuatan yang hanya pantas dilakukan oleh orang yang kufur (QS. *Yusuf*/12: 87). Ayat-ayat lainnya yang melarang seorang muslim berputus asa, yakni dalam QS. *al-Hijr* (15): 56, QS. *al-Ankabut* (29): 23, QS. *az-Zumar* (39): 53, QS. *al-Isra'* (17): 83, QS. *Fussilat* (41): 49, dan QS. *Hud* (11): 9.
- f) Pendidik selalu percaya akan dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya karena setiap problem yang dihadapi manusia telah diukur kadarnya sesuai dengan kemampuannya masing-masing (QS. *al-Baqarah*/2: 286).
- g) Pendidik harus senantiasa bersemangat dalam menjalankan tugasnya walaupun dalam situasi yang kurang menyenangkan (QS. *an-Nisa'*/4: 84).

#### 4. Pendidik yang mampu menumbuhkan sikap empati (*empathy*) pada anak didik lebih bersikap apresiatif

Empati merupakan kemampuan menyadari perasaan, keperluan, kehendak, serta masalah yang dirasakan oleh orang lain. Dalam al-Qur'an, Allah swt banyak mengajarkan sikap empati ini dalam bentuknya yang agung dan indah, misalnya dengan beberapa *rukhsah* dalam ibadah, kisah-kisah inspiratif para Nabi, dan sebagainya.

Dalam menghadapi anak didik yang beraneka ragam kemampuan dan karakter, diperlukan keluwesan dalam bertindak dengan sikap-sikap yang terpuji seperti dicontohkan Allah swt dalam QS. *al-Hasyr* (59): 23, sikap penuh kasih sayang (QS. *al-Fath*/48: 29), suka mengampuni (QS. *an-Nisa'*/4: 23-24), lemah lembut dan bertutur kata santun (QS. *Luqman*/31: 19), (QS. *Ibrahim* /14: 75), (QS. *al-Kahfi*/18: 19), menampakan cinta dan mudah memaafkan (QS. *Ali Imran*/3: 134), murah hati dengan memberi kemudahan dan tidak mempersulit urusan (QS. *al-Baqarah*/2: 185), memberi nasehat dengan cara yang baik (QS. *an-Nahl*/16: 125), bersikap bijaksana (QS. *Ali-Imran*/3: 6), (QS. *al-Ahzab*/33: 1), dan berbagai sikap terpuji lainnya sehingga anak didik merasa istimewa dan merasa berharga di depan pendidiknya.

#### 5. Pendidik yang mampu mengembangkan kecakapan sosial (*social skill*) lebih bersikap penuh inisiatif

Kecakapan sosial merupakan keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain. Dua unsur penting dari kecakapan sosial adalah empati dan keterampilan sosial. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang membentuk hubungan untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan mempengaruhi, serta membuat orang lain merasa nyaman. Dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang mengatur tentang bagaimana sebuah hubungan sosial dapat terjalin dengan indah. Seorang pendidik membutuhkan aturan tersebut agar dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungannya, seperti;

- a) Perintah untuk bersilaturrehmi (QS. *al-Hujurat*/49: 10), dan QS. *an-Nisa'* (4): 1, dan larangan untuk memutuskannya karena memutuskan silaturrehmi dengan orang lain adalah perbuatan dosa dan hanya pantas dilakukan oleh orang yang kufur sebagaimana terdapat pada QS. *al-Baqarah* (2): 27 dan QS. *al Hujurat* (49) ayat 10.
- b) Pendidik selayaknya berbuat baik pada sesama (*ihsan*). *Ihsan* bagi seorang pendidik dapat meliputi banyak hal, misalnya dengan melembutkan ucapan, menghargai perbedaan pendapat anak didik, mempermudah urusan anak didik dan rekan sejawat, saling

- menasehati, mengajari yang lambat dalam mencerna materi secara lebih santun, mengakui hak-hak orang lain dengan tidak melakukan hal-hal yang dapat mengusik serta melukai mereka, dan sebagainya. Hal-hal tersebut adalah akhlak mulia dalam sebuah kehidupan sosial. Perintah-perintah tersebut dapat dijumpai di antaranya dalam QS. *al-Baqarah* (2): 83, QS. *an-Nisa'* (4): 36, dan QS. *an-Nahl* (16): 90.
- c) *Reward* adalah hal penting dalam sebuah proses pembelajaran. Untuk mengharmoniskan hubungan antara guru dan murid, diperlukan penghargaan atas sebuah prestasi, walaupun hanya berupa ucapan selamat (*tahni'ah*). Ucapan selamat dicontohkan Allah swt dalam memuji hamba-Nya yang lebih takwa (QS. *at-Taubah*/9: 20-21) dan dalam QS. *az-Zumar* (39): 17, sebagai bentuk penghargaan terhadap usaha lebih yang ditampakkan oleh hamba-Nya. Memberi ucapan selamat kepada anak didik atas sebuah prestasi (*reward*) adalah sebuah proses pengakuan yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri anak didik, yang di kemudian hari dapat menjadi sebuah motivasi untuk terus berprestasi. Ucapan selamat dapat berupa pujian, *appalus*, maupun hadiah materi bagi yang berprestasi maupun yang belum.
  - d) Pendidik harus menumbuhkan sikap saling tolong menolong dalam kebaikan (*ta'awun*) sebagaimana dalam QS. *al-Ma'idah* (5): 2. Cara-cara berketerampilan sosial yang dapat dikembangkan melalui budaya tolong menolong kepada anak didik antara lain dengan membuat rencana dengan orang lain, partisipasi dalam usaha meneliti sesuatu, partisipasi produktif dalam diskusi kelompok, menjawab secara sopan pertanyaan orang lain, memimpin diskusi kelompok, bertindak secara bertanggung jawab, dan menolong orang lain.
  - e) Pendidik adalah penasehat yang baik. Memberi nasehat adalah bentuk nyata rasa kasih sayang kepada anak didik, menghindarkannya dari kesalahan, dan menuntunnya dari kekeliruan. Saling menasehati merupakan upaya menghindarkan diri dari kerugian (QS. *al-Asr* (103): 1-3).

Demikian tulisan ini semoga bermanfaat dan dapat memberikan inspirasi bagi pendidik dalam menjalankan tugas mulia mencerdaskan anak bangsa. *Wallahu a'lam bi sawab*.

### 3. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu; **Pertama**, untuk menumbuhkan kesadaran diri, seorang pendidik harus mengenali dirinya sendiri, mensyukuri nikmat dengan memaksimalkan potensi yang dimilikinya, merumuskan tujuan hidup (visi) yang jelas, mengambil pelajaran dari suatu peristiwa, dan ber-*islah* memperbaiki diri. **Kedua**, pengendalian diri dapat dilakukan dengan bersikap sabar, *istiqamah*, senantiasa ber-*istigfar*, dan *tawadu'*. **Ketiga**, motivasi diri dapat ditempuh dengan berprasangka baik terhadap ketetapan Allah, percaya bahwa Allah swt menjanjikan kemudahan dan nikmat-Nya sangat luas, setiap usaha akan mendatangkan hasil, tidak bersikap lemah, setiap problem telah diukur kadarnya, dan senantiasa mengobarkan semangat. **Keempat**, empati dapat dipupuk dengan meniru sifat-sifat Allah swt seperti pengampun, mengasihi, melindungi, berbicara dengan lunak, santun, lemah lembut, menegur dengan baik, bijaksana, halus, mempermudah urusan sulit, menampakan cinta dan memaafkan. **Kelima**, kecakapan sosial dapat dibentuk dengan membiasakan bersilatullahmi, bersikap adil, berbuat kebaikan (*ihsan*), memberi ucapan selamat (*tahni'ah*), saling menolong dalam kebaikan (*ta'awun*), dan saling menasehati (*nasaha*).

### Daftar Pustaka

An Nahlawī, Abdurrahman, *Prinsip-Prinsip dan Metode Pendidikan Islam, (Usūl at Tarbiyah al Islāmīyah wa asālībuhā)*, terj. Herry Noer Ali, Jakarta: CV Diponegoro, 1989.

- Agustian, Ary Ginanjar, *ESQ Power: Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*, Jakarta: Penerbit Arga, 2004.
- , *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Penerbit Arga, 2001.
- Al Gazalī, *Ihyā' 'Ulūm ad Dīn*, Bairut: Dār al Fikri, 1989, Cet. ke-2.
- al-Qathan, Manna' Khalil, *Mabahits fi Ulumul Quran*, tt Masyurah al-Asyr, 1073.
- Asad, Muhammad, *The Message of The Qur'an*, Gibraltar: Dar al-Andalus, 1980.
- Azra, Azzumardi, *Pendidikan Islam, Tradisi dan Modernisasi Menuju Millenium Baru*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 2002.
- CD-ROM *Mausu'ah al-Hadis al-Syarif al-Kutub al-Tis'ah*, versi. 2 (t.tp; Global Islamic Software Company, 1997.
- CD-ROM. *Al-Qur'an al-Karim*, versi 6.5. Mesir: Sakhr, 1997.
- Chatib, Munif, *Sekolahnya Manusia*, cet. IV, Bandung: Kaifa, 2009.
- Danim, Sudarwan, *Agenda Pembaharuan Sistem Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: A. Bantam Books, 1996
- , *Kecerdasan Emosional, Mengapa EQ lebih Penting daripada IQ*, terj. T. Hermaya, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005.
- , *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Prestasi*, terj. Alex T. Kantjono, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Langgulong, Hasan, *Islamisasi Pendidikan*, Kuala Lumpur: IIUM, 2000.