

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Sabar

##### 1. Pengertian Sabar Secara Umum

Sabar secara bahasa berarti menahan atau mencegah.<sup>30</sup> Dalam bahasa arab, sabar berasal dari kata *sabara-yasbiru-sabran* yang bermakna menahan. Sabar disebut juga *al-habs* yang bermakna menahan atau memenjarakan.<sup>31</sup> Sabar diartikan pula mengumpulkan, memeluk, dan merangkul. Diartikan demikian karena menggambarkan manusia yang sabar ialah orang yang sedang memeluk dirinya (menghindarkan diri) dari perkara yang tidak baik, misalnya berkeluh kesah. Dari beberapa penjelasan mengenai makna sabar apabila ditinjau dari segi bahasa, sabar dapat diartikan mencegah atau menahan, keras atau kukuh, merangkul atau memeluk. Sedangkan lawan kata dari sabar adalah berkeluh kesah.<sup>32</sup>

Dalam Alquran sendiri kata sabar diartikan "menahan", kata menahan digunakan baik itu secara fisik atau material maupun nonfisik atau immaterial. Dari sisi fisik atau material sabar dicontohkan seperti menahan seseorang dalam sebuah tahanan atau kurungan. Sedangkan sabar nonfisik atau immaterial dianalogikan seperti menahan diri atau jiwa dari sesuatu yang ia inginkan. Banyak sekali yang menela'ah tentang sabar dan mempunyai arti yang beraneka ragam. Contohnya sabar diartikan "Gunung yang tegar dan

---

<sup>30</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din Juz IV* (Semarang: Maktabah Usaha Keluarga), 62.

<sup>31</sup> Abu Salahan, *Pelangi Kesabaran* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2010), 2.

<sup>32</sup> Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 342.

kukuh", ada juga yang mengartikan "Batu-batu yang kukuh", lalu ada juga yang mengartikan "Sesuatu yang pahit atau menjadi pahit" dan masih banyak lagi.<sup>33</sup>

Secara istilah, terdapat beberapa pengertian sabar menurut para tokoh, yaitu:

- a. M. Quraish Shihab mengatakan sabar ialah mencegah diri atau membatasi jiwa dari kemauannya dalam rangka memperoleh kebaikan (luhur).<sup>34</sup>
- b. Achmad mubarak mengartikan sabar yaitu tabah hati, tidak mengeluh tatkala menerima godaan dan rintangan dalam keadaan dan waktu tertentu untuk mencapai suatu tujuan.<sup>35</sup>
- c. Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari mengatakan makna sabar ialah melatih diri untuk bertahan dalam menjalankan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya serta saat tertimpa musibah tetap rela dan pasrah.<sup>36</sup>
- d. Menurut Yunahar Ilyas arti sabar adalah menahan atau mencegah semua hal dari larangan Allah SWT., atau rela akan keputusan-Nya serta pasrah atau mengembalikan semua urusan kepada-Nya.<sup>37</sup>
- e. Syeikh Muhammad Salih al-Munajjid mengartikan sabar yaitu menahan atau mencegah badan dari melakukan apa yang diinginkan dan menjauhi larangan-Nya.<sup>38</sup>

---

<sup>33</sup> M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), 165.

<sup>34</sup> *Ibid.*, 166.

<sup>35</sup> Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani* (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), 73.

<sup>36</sup> Jauhari, *Akhlak Islami.*, 342.

<sup>37</sup> Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlaq* (Yogyakarta: LPPI, 2004), 134.

<sup>38</sup> Syeikh Muhammad Salih al-Munajjid, *Jagalah Hati: Raih Ketenangan* (Jakarta: Drul Falah, 2006), 220.

f. Amr bin Utsman al-Makki berkata sabar merupakan sikap kukuh saat menghadapi takdir dari Allah SWT., ia akan lapang dada ketika musibah menghampirinya.<sup>39</sup>

Dari berbagai arti sabar secara istilah yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan makna sabar adalah menahan diri atau membatasi jiwa dari hal yang dilarang oleh Allah SWT., menerima segala ketentuan-Nya untuk mencapai suatu hal yang lebih baik.

Sabar sendiri mempunyai manfaat yang sangat banyak. Salah satunya ialah dapat mencegah diri dari akhlak tercela atau perilaku yang tidak baik. Selain itu sabar juga menghindarkan diri dari perilaku yang tidak layak dan merugikan orang lain. Sabar juga bisa dikatakan sebagai kekuatan jiwa yang mempunyai manfaat memperbaiki suatu keadaan dan tegaknya suatu urusan. Di sisi lain sabar juga bisa diartikan dengan keadaan bertahan saat mendapatkan cobaan dengan adab yang baik.<sup>40</sup>

Sabar ialah usaha menahan diri agar tidak terjerumus pada hawa nafsu untuk menggapai ridha Allah SWT. Keluh kesah sangatlah tidak dianjurkan, meskipun sedikit atau banyak problem atau masalah yang diberikan Allah SWT kepada hamba-Nya. Sabar ialah sikap yang kuat menahan diri di saat sulit. Ketika menghadapi cobaan bukan berarti manusia hanya pasrah kepada Allah SWT yang tidak diikuti oleh usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut. Banyak sekali ayat-ayat Alquran yang menjelaskan ataupun berbicara tentang sabar. Secara keseluruhan kata sabar di dalam Alquran terdapat 103

---

<sup>39</sup> Ulya Ali Ubaid, *Sabar dan Syukur, Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat* (Jakarta: Amzah, 2012), 15-16.

<sup>40</sup> Ali Mohammad Ash-Shalabi, *Salahuddin Al-Ayyubi* (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2013), 333.

kali penyebutan. Dari penjabaran tersebut menjelaskan kepada kita betapa sabar menjadi hal yang ditekankan oleh Allah SWT kepada hamba-hambanya.<sup>41</sup>

Berbeda halnya apabila seseorang mendapatkan cobaan berupa musibah atau bencana dan kesabaran tidak ada padanya, maka ia akan mengikuti dorongan nafsu. Sehingga keluh kesah akan menyelimutinya. Hal itu sangat mengkhawatirkan apabila yang ia keluhkan bukan hanya terhadap bencana itu saja, melainkan terhadap berbagai hal misalnya terhadap Allah SWT, terhadap manusia atau ciptaan-Nya. Namun, apabila ia dapat bersabar atau menahan diri tatkala tertimpa musibah, ia akan menerima dengan penuh kesadaran terhadap ketetapan Allah. Hal itu akan mendatangkan perilaku positif, misalnya berbaik sangka terhadap musibah yang terjadi. Sebab ia yakin bahwa dibalik musibah tersebut pasti terdapat hikmah yang bisa diambil. Sabar dalam konteks ini disebut juga dengan "Menerima dengan sepenuh kerelaan ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakkan lagi".<sup>42</sup>

Dalam dunia tasawuf sabar merupakan bagian maqom yang harus dilalui oleh seorang sufi. Maqom sendiri artinya sebuah tingkatan. Dimana Allah SWT menganugerahi hamba-Nya berada pada tingkat yang lebih tinggi lagi. Untuk mencapai suatu maqom seorang hamba hendaknya sabar menjalankan segala perintah Allah SWT dan menjauh dari segala larangan-Nya serta menerima segala ketentuan-Nya yang telah diberikan kepadanya.<sup>43</sup> Perlu diketahui bahwa sabar tidaklah semata pasrah tanpa adanya suatu usaha. Sabar

---

<sup>41</sup> Rosidi, *Pengantar Akhlak Tasawuf* (Semarang: CV Karya Abadi Jaya, 2015), 9.

<sup>42</sup> Shihab, *Secercah Cahaya*, 165.

<sup>43</sup> Abu Baiquni & Ami Fauziana, *Kamus Istilah Agama Islam* (Surabaya: Arloka), 128.

merupakan sebuah usaha aktif menjaga diri dari perangai tercela, aktif dalam mendorong diri untuk selalu menjalankan ketaatan kepada-Nya serta aktif dalam kegiatan mengendalikan emosi agar tidak tergelincir pada hewan nafsu.<sup>44</sup> Sebagaimana makna sabar yang dijelaskan oleh Ibnu Qayyim al-Jauziyyah sebelumnya.

## 2. Landasan Sabar

Betapa banyaknya ayat suci alquran yang menjelaskan perintah ataupun pelajaran tentang sabar. Sabar memiliki kedudukan yang penting dalam agama islam. Allah SWT mensejajarkan sabar dengan berbagai bentuk dan keadaan. Berikut beberapa ayat suci al-Quran dan Hadits yang menjelaskan tentang sabar,

Pertama, adanya perintah dari Allah SWT untuk hamba-Nya agar mengerjakan sabar. Allah SWT berfirman,

وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ ۗ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا

يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾

"Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan." (QS. An-Nahl(16): 127).<sup>45</sup>

Kedua, Allah SWT melarang hamba-Nya melakukan hal yang merupakan lawan dari sabar. Dalam firman-Nya,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

"Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman." (QS. Ali Imran(3): 139).<sup>46</sup>

<sup>44</sup> Ahmad Hadi Yasin, *Dasyatnya Sabar* (Jakarta: Qultum Media, 2002), 3.

<sup>45</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an Terjemah.*, 544.

<sup>46</sup> *Ibid.*, 126.

Ketiga, salah satu jalan menuju suatu keberuntungan. Sebagaimana Allah SWT berfirman,

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا وَاَتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ ﴿٢٠٠﴾

"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung." (QS. Ali Imran (3): 200).<sup>47</sup>

Keempat, adanya pemberitahuan bahwa orang yang bersabar akan dilipatgandakan pahalanya dari pada selain mereka. Sebagaimana Allah SWT berfirman,

اُوْلٰٓئِكَ يُؤْتَوْنَ اَجْرَهُمْ مَّرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوْا وَيَدْرَءُوْنَ بِالْحَسَنَةِ الّٰسِيَّاتَةَ وَمِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ ﴿٥٤﴾

"Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada Taurat dan al-Qur'an) disebabkan kesabaran mereka dan mereka menolak kejahatan dengan kebaikan, dan menginfakkan sebagian dari rezeki yang telah Kami berikan kepada mereka." (QS. Al-Qashash (28): 54).<sup>48</sup>

Kelima, Allah SWT memperbolehkan hamba-Nya membalas perbuatan orang lain sesuai dengan apa yang mereka lakukan kepada hamba-Nya. Lalu, Allah SWT bersumpah dengan tegas atau dengan sumpah yang kuat, bahwa apabila mereka bersabar dalam menghadapi semua perlakuan itu, itu lebih baik bagi mereka. Dalam firman-Nya,

وَإِنِّ عَاقِبَتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ ۗ وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِيْنَ ﴿١٦٦﴾

<sup>47</sup> Ibid., 144.

<sup>48</sup> Ibid., 795.

*"Dan jika kamu membalas, maka balaslah dengan (balasan) yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang yang sabar." (QS. An-Nahl(16): 126).<sup>49</sup>*

Itulah sebagian ayat suci al-Qur'an yang dapat memperkuat alasan mengapa umat islam harus bersabar. Selain dari al-Qur'an penekanan sabar juga dijelaskan didalam hadist. Berikut beberapa landasan sabar yang terdapat dalam hadits:

Pertama, Laksana cahaya yang dapat menyingkap kegelapan, begitulah Rasulullah Muhammad SAW menggambarkan sikap sabar. Seperti yang diriwayatkan oleh imam Muslim:

*"... dan kesabaran merupakan cahaya yang terang." Dalam kutipan hadis yang lain, Rasulullah SAW menyampaikan: "Dan tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih lapang dari pada kesabaran." (Mutafaqun 'alaih).<sup>50</sup>*

Kedua, sebagai seorang mukmin hendaklah sabar dijadikan perangai dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana sabda dari Rasulullah Muhammad SAW:

*"Sungguh menakjubkan perkara orang yang beriman, karena segala perkaranya adalah baik. Apabila ia memperoleh kenikmatan, ia akan bersyukur karena (ia mengetahui) bahwa hal itu ialah memang baik untuknya. Dan apabila seorang mukmin tertimpa kesulitan atau musibah, ia akan bersabar karena (ia mengetahui) bahwa hal itu baik baginya." (HR. Muslim).<sup>51</sup>*

Ketiga, ketika seorang mukmin bersabar bukan hanya pahala saja yang mendatangi, tapi kaffarah terhadap dosa-dosanya pun akan ikut serta mendatangi. Hal itu terjadi jika seorang hamba dapat bertahan (dapat mengendalikan emosinya) terhadap semua hal yang menimpanya. Seperti yang telah Rasulullah Muhammad SAW sabdakan: Dari Abu Hurairah ra. bahwa Rasulullah Muhammad SAW bersabda,

---

<sup>49</sup> Ibid., 544.

<sup>50</sup> Riri Atmajaya, *Menjadi Pemenang Saat Diuji Allah* (Jakarta: PT Agro Media Pustaka, 2010), 6.

<sup>51</sup> Ibid., 13.

*"Tidaklah seorang muslim merasakan kelelahan, sakit, kecemasan, kesedihan, mera bahaya serta kesusahan, hingga dari duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapuskan dosa-dosanya dengan hal tersebut." (HR. Bukhari dan Muslim).<sup>52</sup>*

Itulah beberapa dalil al-Qur'an dan Hadits yang menjelaskan perkara sabar. Sabar mengantarkan manusia pada ketakwaan. Oleh karenanya bersabar karena Allah merupakan budi pekerti yang baik.

### 3. Macam-macam Sabar

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa didalam al-Qur'an maupun Hadis sabar banyak sekali di ungkapkan dalam berbagai kondisi dan situasi. Pergulatan hidup yang tiada henti melatih manusia bersabar untuk menghadapinya. Kemenangan yang diraih dari sebuah pergulatan hidup, tidak lain dari buah kesabaran itu sendiri. Sebab sabar bagaikan senjata yang dapat menghalau semua musuh yang merintang, baik yang nampak maupun tidak.

Sabar dibagi menjadi tiga berdasarkan segi kuat atau lemahnya. Diantaranya:

Kedudukan pertama ialah sabar yang menghasilkan kekuatan bagi manusia untuk menekan atau mengendalikan hawa nafsu, hingga hawa nafsu tersebut tidak dapat melawan sama sekali dan itu dilakukannya secara terus-menerus. Sabar dalam konteks ini akan membawa manusia pada keberhasilan atau menuju kesuksesan.




Tingkatan sabar ini sangatlah sedikit yang dapat mencapainya. Apabila ada manusia yang bisa mencapai tingkat ini disebut *As-Siddiq Al-Muqorrobin* yaitu orang yang benar dan dekat kepada Tuhan. Merekalah yang dengan keteguhan hatinya mengatakan bahwa satu-satunya Tuhan ialah Allah SWT. Dimana pengakuan tersebut tidak hanya diucapkan melainkan juga dipegang.

---

<sup>52</sup> Pracoyo Wiryoutomo, *Hikmah Sabar*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 5.




Mereka orang yang menempuh jalan lurus hingga dapat mengendalikan nafsu di bawah kekuatan dorongan agama. Seperti yang dijelaskan pada QS. Al-Fajr(89): 27-28,


 يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ 
 أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً 

*"Hai jiwa yang tetap yakin! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan ridho dan diridhoi".<sup>53</sup>*

Kedudukan kedua ialah nafsu yang lebih kuat dari pada dorongan agama secara menyeluruh. Mengakibatkan manusia tunduk pada setan. Hal tersebut tidak terdapat usaha untuk melawan. Pada kedudukan ini mereka termasuk dalam golongan orang yang lemah imannya. Mereka bernaung dan menghamba kepada nafsu dan mereka menyeru dalam hati lebih memilih musuh Allah. Mengangkat musuh-musuh Allah menjadi hakim yang sebenarnya, itu adalah rahasia Allah. Golongan ini yang diisyaratkan dalam QS. As-Sajdah(32): 13,

وَلَوْ شِئْنَا لَآتَيْنَا كُلَّ نَفْسٍ هُدًىٰ وَلَٰكِن حَقَّ الْقَوْلُ مِنِّي لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ 

*"Dan jika Kami kehendaki niscaya kepada tiap-tiap jiwa Kami berikan Hidayah, tetapi telah terbit perkataan dari padaku dengan benar bahwa Aku akan penuhkan neraka jahanam dengan jin dan manusia itu semuanya".<sup>54</sup>*

Golongan ini merupakan orang yang menggadaikan dunia dengan akhirat. Sungguh rugi hal yang demikian. Menggambarkan orang yang putus asa, putus harapan dan tertipu dengan angan-angan.<sup>55</sup>

Kedudukan ketiga ialah terdapat peperangan untuk merebutkan apakah golongan agama ataukah golongan nafsu yang mendominasi di dalam diri

<sup>53</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an Terjemah.*, 1288.

<sup>54</sup> Ibid., 846-847.

<sup>55</sup> Imam Al-Ghazali, *Rahasia Sabar dan Syukur* (Surabaya: Karya Agung, 2010), 42-43.

seseorang. Tidak jarang agama lebih kuat ataupun nafsu yang lebih kuat di antara keduanya. Di sini dorongan agama menjadi penentu apakah iya akan kuat dan menang atau justru dikalahkan oleh nafsu. Tatkala dorongan agama lebih mendominasi perilaku yang nampak ialah kebaikan. Namun apabila sebaliknya atau nafsu yang mendominasi, maka perilaku yang nampak ialah keburukan.<sup>56</sup>

Sabar dibagi juga ke dalam 6 perkara yang di jelaskan dalam buku yang berjudul *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, karya Yusuf Qardawi. Beliau menjelaskan bahwa didalam al-Qur'an banyak sekali macam-macam sabar. Apabila disederhanakan sabar terbagi menjadi dua aspek yaitu menahan diri dari apa yang disukai dan sabar dalam menanggung segala hal yang tidak disukai. Dari dua aspek tersebut dijabarkan menjadi enam macam, diantaranya:<sup>57</sup>

- a. Sabar tatkala mendapatkan cobaan hidup.

Cobaan atau musibah yang dimaksud adalah berkaitan dengan alam, sehingga tak ada satu manusia pun yang bisa terhindar darinya. Dari musibah tersebut hendaknya disikapi dengan sabar seraya mengembalikan segala sesuatunya kepada Sang Maha Mengetahui. Cobaan hidup yang bisa melanda kapan saja dan hanya Allah SWT., yang tahu kapan terjadinya. Adanya cobaan bukan menjadi penghambat seseorang untuk terus menjalankan roda kehidupan. Oleh karenanya sabar akan menjadi salah satu solusi terbaik tatkala cobaan hidup menimpa.

---

<sup>56</sup> Imam Al-Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur* (Jakarta: Tinta Mas Indonesia, 1982), 159.

<sup>57</sup> Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, terj. Aziz Salim Basyarahil (Jakarta: Gema Insani Press, 1990), 39.

b. Sabar dalam menghadapi hawa nafsu.

Setiap manusia disamping mempunyai akal, iya juga memiliki nafsu. Nafsu membawa manusia kepada semua yang diinginkan. Berbagai kenikmatan hidup, kemegahan dunia dan kesenangan adalah targetnya. Apabila berbagai dorongan nafsu diikuti tanpa dikontrol dan dapat membuat manusia lupa akan Tuhan-Nya, maka diperlukan kesabaran untuk mencegah hal tersebut.

c. Sabar dalam menjalankan perintah-Nya.

Ketaatan kepada Allah SWT., akan mengantarkan manusia pada kenikmatan hidup. Tiada rasa takut, kecuali hanya kepada-Nya. Dalam menjalankan segala perintah-Nya diperlukan kesabaran. Tatkala beribadah manusia memerlukan kesabaran yang lebih terhadap banyaknya ujian yang datang dari diri manusia maupun dari luar.<sup>58</sup>

d. Sabar dalam menyampaikan Dakwah.

Rasulullah Muhammad SAW., merupakan suri tauladan yang baik. Beliau adalah sosok panutan dalam berbagai hal, salah satunya adalah berdakwah. Akan banyak sekali godaan serta ujian yang menghampiri tatkala berdakwah. Meskipun demikian, sesulit apapun itu pasti dapat melewatinya sebab ada sabar sebagai bekal dalam berdakwah.

e. Sabar dalam peperangan.

Dalam menghadapi musuh atau lawan sangat diperlukan kesabaran. Terlebih apabila jumlah musuh lebih kuat atau lebih banyak. Pantang menyerah bagi prajurit Islam dalam sebuah medan perang. Ada saatnya

---

<sup>58</sup> Ilyas, *Kuliah Akhlak*, 134.

mereka meninggalkan peperangan akan tetapi hal itu dilakukan hanya untuk siasat bukan menghindar.

- f. Sabar dalam bergaul dengan sesama.

Interaksi antar sesama merupakan hal yang wajar. Manusia ialah makhluk sosial ketika menjalankan kehidupan tidak bisa terlepas dari bantuan orang lain. Akan tetapi setiap individu mempunyai karakter dan kebiasaan bahkan cara berpikir yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut terkadang dapat diterima, kadang juga tidak dapat diterima. Oleh karenanya tatkala bergaul dengan tetangga, orangtua, saudara atau siapa saja diperlukan kesabaran.

## **B. Upaya Pengendalian Emosi**

### **1. Pengertian Emosi**

Setiap orang mempunyai emosi, manusia memiliki berbagai macam pengalaman yang tentunya menciptakan berbagai emosi. Lalu, dari mana emosi datang? Apakah dari pikiran terlebih dahulu atau dari tubuh? Nampaknya tidak ada yang bisa menjawab dengan tepat. Ada yang berpendapat tubuh (tindakan) dahulu, barulah muncul emosi. Ada juga yang mengatakan sebaliknya. Pada dasarnya keduanya mempunyai keterkaitan yang erat. Bagaimana mungkin antara tindakan dan emosi dipisahkan, sedangkan keduanya adalah bagian dari keseluruhan.

Emosi menurut Crow dan Crow ialah suatu situasi yang bergejolak pada manusia yang berperan sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap keadaan sekitar untuk mencapai keselamatan dan kesejahteraan

individu.<sup>59</sup> Makna emosi tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwa tidak semua emosi itu jelek. Tergantung pada emosi yang digunakan saat berhadapan dengan orang lain, situasi dan kejadian-kejadian disekitar. Chaplin menjelaskan emosi ialah suatu keadaan yang memicu perubahan-perubahan yang disadari oleh manusia, salah satunya seperti perubahan perilaku.<sup>60</sup>

Terdapat juga pendapat lain mengenai pengertian emosi. Menurut Sarlito W. S. Emosi adalah setiap keadaan manusia yang dibarengi warna efektif dalam tingkat yang luas (mendalam) maupun dalam tingkat lemah (dangkal).<sup>61</sup> Emosi merupakan setiap perasaan tertentu, setiap berbagai macam reaksi yang kompleks yang terwujud berupa fisik maupun mental.<sup>62</sup> Sedangkan menurut A. S. Santoso emosi ialah suatu pola perubahan pada manusia yang kompleks dan meliputi perasaan-perasaan subyektif, pembangkitan fisiologis, reaksi-reaksi tingkah laku dan proses-proses kognitif.<sup>63</sup> Berbagai pemaparan terkait makna emosi diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang dapat memicu perubahan-perubahan pada diri seseorang yang disertai dengan perasaan kompleks dan dapat memotivasi seseorang dalam berperilaku.

Salah satu reaksi emosional adalah agresi. Gambaran singkat mengenai agresi sebagai berikut. Dalam sebuah antrean panjang tiba-tiba datang seseorang menyerobot antrean anda. Tentunya hal itu membuat anda kesal atau jengkel bahkan tidak terima. Dari gambaran tersebut sikap agresif dapat

---

<sup>59</sup> Sobur, *Psikologi Umum.*, 345.

<sup>60</sup> Safaria dan Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 12.

<sup>61</sup> S. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: PT Rosda Karya Remaja, 2003), 114-115.

<sup>62</sup> C. C. Manz, *Sekolah Emosi Petunjuk-Petunjuk untuk Meraih Energi Positif dari Segala Jenis Perasaan Emosi yang Terjadi pada Jiwa Anda* (Yogyakarta: Garailmu, 2009), 25.

<sup>63</sup> A. S. Santoso, *Modul 10 Kepribadian dan Emosi* (Jakarta: Universitas Mercu Buana, 2008), 8.

diartikan menggunakan hak pribadi dengan cara yang salah yaitu melanggar hak orang lain.<sup>64</sup> Barkowitz menjelaskan agresi ialah semua bentuk perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun mental. Sehingga segala bentuk perilaku yang menimbulkan korban atau merugikan seseorang bisa disebut sebagai perilaku agresif.<sup>65</sup>

Reaksi emosional yang satu ini memberikan dampak yang buruk bagi lingkungan sekitar. Sebab tujuan dari sikap agresif ialah sebuah kemenangan meskipun ia harus meraihnya dengan jalan apapun dan dengan harga yang mahal. Saat seseorang berperilaku agresif, pada saat yang bersamaan ia akan mendapatkan apa yang diinginkannya. Namun dalam prosesnya hal itu menimbulkan kejengkelan terhadap orang lain yang dapat berdampak pada dirinya sendiri. Hingga akhirnya orang yang bersikap agresif jarang dikelilingi teman bahkan keluarga.

Agresi pada diri seseorang dapat datang akibat dari apa yang ia lihat. Dalam kata lain lingkungan juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memicu timbulnya sikap agresif pada seseorang, terutama pada masa kanak-kanak dan usia muda. Akan tetapi emosi juga dapat diatur dan diarahkan. Oleh karenanya kita tidak akan menjadi budak dari emosi, kita harus menjadi tuan dari emosi. Ketika manusia berusaha tidak memberi kesempatan terhadap emosi-emosi negatif dan menggantinya dengan emosi yang menyenangkan, berangsur-angsur emosinya akan berubah kearah yang menyenangkan dan penuh semangat. Dari sana bisa diketahui bahwa emosi dapat menjadi modal

---

<sup>64</sup> Sobur, *Psikologi Umum.*, 373.

<sup>65</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial, Individu dan Teori-Teori Psikologi Sosial* (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), 296.

yang besar dalam menjalankan rutinitas, bukan menjadikan manusia mempunyai kecenderungan frustrasi.<sup>66</sup>

## 2. Macam-macam Emosi

Perasaan menjadi bagian dari emosi. Perasaan dapat dikatakan sebagai komponen dari emosi. Perasaan yang begitu kuat akan mengakibatkan perubahan fisiologis pada seseorang. Seperti muka menjadi memerah yang disebabkan karena marah, ketika bahagia tubuh menjadi berenergi dan lainnya. Perasaan mempunyai dua makna yang berkaitan dengan tinjauan fisiologis dan psikologis. Apabila ditinjau dari sisi fisiologis, perasaan mempunyai pengertian penginderaan. Hal itu dapat dilihat salah satu fungsi tubuh ialah untuk mengadakan kontak dengan dunia luar. Sedangkan dari sisi psikologis, perasaan berperan dalam penilaian terhadap sesuatu. Contohnya Fulan tidak suka Fulanah karena sikapnya yang pemaarah.

Emosi dibagi kedalam dua bagian, yaitu:<sup>67</sup>

### a. Emosi Positif

Emosi positif ialah emosi yang memberikan dampak menenangkan dan menyenangkan. Contoh emosi positif ialah gembira, rileks, tenang, santai dan lainnya.

### b. Emosi Negatif

Emosi negatif ialah emosi yang mempengaruhi keadaan seseorang kearah yang tidak menyenangkan dan menyusahkan. Misalnya marah, sedih, putus asa, depresi, kecewa dan lainnya.

---

<sup>66</sup> Florence Wedge, *Mencegah Gangguan Emosional*, terj. Jc. Widyokartono dan M.S. Hadisubrata (t.t.p.: Obor, 1995), 17.

<sup>67</sup> Safaria, *Manajemen Emosi*, 13.

Berikut pembagian emosi berdasarkan reaksi yang dialami oleh tubuh seseorang, diantaranya:<sup>68</sup>

a. Marah

Apabila seseorang sedang marah, darah akan mengalir ke tangan. Hal itu memancing seseorang untuk bertindak agresif, misalnya memukul bahkan mengambil benda yang dapat membahayakan nyawa seseorang. Saat marah detak jantung akan meningkat, hormon adrenalin juga bertambah yang bisa menciptakan energi lebih kuat. Hal itu dapat mendorong seseorang untuk bertindak berlebihan.

b. Ketakutan

Saat ketakutan darah mengalir ke otot-otot rangka, seperti ke kaki. Oleh karenanya kaki akan semakin mudah diajak mengambil langkah seribu. Wajah akan semakin mencuat seolah-olah tidak ada darah di area itu. Hal itu juga dapat mengakibatkan tubuh menjadi beku. Sirkuit dipusat emosi (amigdala) menciptakan lebih banyak hormon yang membuat tubuh waspada, siap bertindak dan menjadi awas.

c. Kebahagiaan

Adanya kebahagiaan akan memicu peningkatan pada otak pusat yang menghambat perasaan negatif dan meningkatkan energi. Hal itu dapat membuat tubuh dapat istirahat secara menyeluruh dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan.

---

<sup>68</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional.*, 8.



d. Cinta

Timbulnya rasa kasih sayang berupa serangkaian reaksi tubuh yang membangkitkan situasi puas dan tenang, sehingga mempermudah dalam kerja sama.

e. Terkejut

Reaksi pada tubuh dapat terlihat ketika alis mata naik dan bola mata melebar. Pada reaksi itu bisa terjadi sebab adanya informasi terkait peristiwa yang tak terduga. Memudahkan seseorang memahami apa yang sedang terjadi dan menyusun rencana tindakan apa yang diperlukan.

f. Jijik

Informasi yang tersampaikan berupa sesuatu yang menyengat bau atau rasanya. Hidung akan reflek sedikit berkerut, cenderung meludah bahkan menutup hidup.

g. Rasa Sedih

Adanya sedih membantu seseorang menyesuaikan diri akibat dari kehilangan atau kekecewaan yang berat. Sedih dapat menurunkan semangat dan energi untuk hidup.

Emosi sangat bermanfaat dalam menuntun kita untuk menghadapi masa-masa kritis, tanggung jawab, dan tugas yang berat. Emosi akan membawa seseorang kearah yang telah terbukti berjalan dengan baik. Yang dikarenakan sebelumnya telah menghadapi sebuah permasalahan yang sama. Dalam bermasyarakat emosi juga dapat digunakan sebagai bentuk komunikasi yang bisa mempengaruhi orang lain. Sebab ekspresi yang tergambar pada raut wajah seseorang, merupakan bagian dari emosi. Ekspresi

muka inilah yang menggambarkan suatu bentuk kata-kata komunikasi yang dapat diterima lebih cepat oleh orang lain terhadap apa yang sedang dirasakan seseorang. Contohnya saat Fulanah ulang tahun ia akan sangat gembira, dengan menunjukkan ekspresi wajah yang tersenyum atau senang. Meskipun kegembiraan itu tidak diungkapkan dengan tutur kata, seketika orang disekitar tahu jika Fulanah sedang gembira.

Fungsi emosi yang sangat penting yaitu pada dasarnya untuk memudahkan dan membantu individu dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Sehingga setiap orang perlu mempelajari dan berusaha untuk mengendalikan atau mengelola dan mengontrol diri yang akan tercermin melalui perilaku, agar bisa bermasyarakat dengan baik.<sup>69</sup>

### **3. Upaya Pengendalian Emosi Menurut Daniel Goleman**

Emosi memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan diri kepada orang lain. Orang di sekeliling akan lebih cepat menangkap emosi yang dirasakan oleh orang lain. Misalnya saja, ketika individu tiba di rumah dengan wajah murung atau terkesan marah, orang disekitarnya akan merasa tidak enak atau mereka merasa apakah ada yang salah. Emosi dari keluarga untuk menanggapi emosi individu tersebut muncul secara langsung meskipun belum ada penjelasan atau kata yang terucap. Tentunya keadaan seperti itu sangatlah tidak enak dirasakan. Sehingga diperlukan pengendalian emosi untuk menghadapi berbagai keadaan yang dialami.

Pengendalian Emosi ialah suatu bentuk tindakan yang menitikberatkan pada penekanan reaksi yang terlihat terhadap sebuah

---

<sup>69</sup> Swati Y. Bhave & Sunil Saini, *Anger Management* (New Delhi india: Sage Publication, 2009).

rangsangan sebagai sebab timbulnya emosi, yang perlu diarahkan pada perubahan ekspresi yang tepat dan dapat diterima oleh lingkungan.<sup>70</sup> Pengendalian Emosi juga dapat diartikan usaha mengelola emosi.<sup>71</sup> Pengendalian Emosi mengarah pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara psikologis, ia akan mengidentifikasi dan mampu mengelola emosi tersebut.

Sigmund Freud mengatakan bahwa pengendalian emosi adalah sebuah tanda adanya perkembangan kepribadian yang menjadi penentu mungkinkah orang tersebut sudah beradab atau belum.<sup>72</sup> Dari beberapa pemaparan mengenai pengertian pengendalian emosi dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah suatu proses penekanan reaksi terhadap sebuah rangsangan yang menciptakan suatu emosi. Dimana tindakan penekanan tersebut dapat mengantarkan energi emosi pada ekspresi yang tepat dan bermanfaat.

Daniel Goleman mengatakan bahwa kemampuan mengendalikan emosi adalah salah satu aspek yang terdapat pada kecerdasan emosional. Sedangkan aspek-aspek yang terkandung dalam pengendalian emosi adalah sebagai berikut:<sup>73</sup>

*Pertama*, Mengendalikan diri. Manusia yang dapat mengendalikan diri berarti ia dapat mengendalikan emosi. Hal itu menggambarkan seseorang dapat mengendalikan emosinya terhadap perasaan impulsif. Meskipun dalam

---

<sup>70</sup> E. B. Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2007), 231.

<sup>71</sup> Santoso, *Modul 10 Kepribadian.*, 11.

<sup>72</sup> D. Rosa, *Strategi Mengajar Anak Mengendalikan Emosi Dalam Kegiatan Sosial TK* (Semarang: UNS, 2006), 13.

<sup>73</sup> Goleman, *Kecerdasan Emosional.*, 512.

keadaan yang sulit ia tetap positif, teguh dan tidak goyah serta dapat berfikir jernih dan fokus meskipun terdapat suatu tekanan.

*Kedua*, mempunyai sifat dapat dipercaya. Hal itu ditunjukkan dengan kemampuannya bertindak jujur. Individu akan menunjukkan integritas diri, ia mempunyai etika dalam bertindak dan tidak memperlakukan diri sendiri dan orang lain. Ia mempunyai prinsip yang dipegang teguh meskipun orang lain tidak menyukai. Ia berani mengakui kesalahan apabila berbuat keliru dan berani menegur tindakan orang lain yang melanggar etika.

*Ketiga*, mempunyai kesungguhan diri. Orang yang bersungguh-sungguh merupakan orang yang dapat diandalkan, mempunyai tanggung jawab dan mempunyai kehati-hatian dalam bertindak. Kehati-hatian yang dimaksud ialah tatkala terorganisir dan cermat. *Keempat*, mempunyai adaptabilitas yang cepat. Hal itu digambarkan dengan seseorang yang mempunyai keluesan apabila menghadapi tantangan dan perubahan. Ia mempunyai taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

*Kelima*, berinovasi. Orang yang mempunyai inovasi ialah orang yang dapat bersikap terbuka terhadap informasi terkini, gagasan baru dan pendekatan baru. Ia akan mencari gagasan baru dari banyak sumber. Dalam menyelesaikan suatu permasalahan, ia akan memberikan solusi yang orisinal. Berani menghadapi resiko akibat pemikirannya dan mengubah wawasan sekitarnya.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, Goleman menjelaskan pengendalian emosi merupakan kemampuan diri dalam menangani perasaan agar bisa diungkapkan dengan benar, sehingga tercapai keseimbangan dalam

dirinya. manusia mampu menangani apa yang dirasakan, sehingga dapat diungkapkan dengan reaksi yang tepat dan selaras. Hal itu dapat membantu manusia dalam mengungkapkan perasaan atau isi hati yang tidak mengenakan, sehingga terciptalah keseimbangan dalam diri manusia.

Adapun upaya pengendalian emosi bisa diawali dengan hal yang mudah. Misalnya berinteraksi dengan orang yang ada di lingkungan sekitar. Ketika manusia sering berinteraksi dengan berbagai orang, maka hal itu akan semakin menambah pengetahuannya terkait emosi orang lain. Hal itu akan memberikan pembelajaran pada diri akan pemahaman mengenai kondisi emosi yang baik. Upaya lainnya dapat juga dilakukan dengan cara merasakan, memahami dan mengelola berbagai macam perasaan yang terdapat pada dirinya sendiri, lalu dihubungkan pada pola pikir positif pada dirinya.<sup>74</sup>

Dalam mengendalikan emosi, manusia perlu menguasai dirinya sendiri. Penguasaan diri yang dimaksud ialah kemampuan diri dalam menghadapi badai emosional pada dirinya akibat dorongan nafsu. Bersikap berhati-hati dan cerdas ketika mengatur kehidupan menggambarkan orang yang mempunyai keseimbangan dan kebijaksanaan yang terkendali. Dengan hal tersebut, maka terciptalah keseimbangan emosi bukan menekan emosi. Sebab perasaan juga mempunyai nilai dan makna di kehidupan. Oleh karenanya diperlukan keselarasan antara perasaan dan lingkungan.<sup>75</sup>

Menyeimbangkan emosi menggambarkan upaya pengendalian emosi. Apabila emosi terlalu ditekan atau ditahan akan menciptakan kebosanan hidup. Namun apabila emosi tidak dikelola dengan baik, dibiarkan berlebihan

---

<sup>74</sup> Ibid., 58.

<sup>75</sup> Ibid., 77.

dan secara terus menerus emosi akan menjadi penyakit. Emosi dikatakan menjadi sumber penyakit apabila seseorang merasakan cemas berlebihan, depresi berat, marah yang meluap-luap dan gangguan emosional yang berlebihan lainnya. Adanya kebahagiaan dan penderitaan merupakan bumbu kehidupan, namun keduanya harus dihadapi dengan keseimbangan emosi.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> Ibid., 78.