



Analisis Nilai-Nilai Pembelajaran Pengendalian Emosi Dalam Buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” Karya Salman Rusydie Anwar

Siti Wahyu Widiania

Universitas Sains Al-Qur'an

Mukromin

Universitas Sains Al-Qur'an

Korespondensi penulis: wahyuwidiana150@gmail.com

Abstract. *Emotional control is an important thing that must be taught to students as early as possible to reduce the risk of bad things due to lack of awareness and good emotional control. This study aims to increase knowledge about the learning values of emotional control, especially angry emotions in the book “Jangan Marah, Bagimu Surga” by Salman Rusydie Anwar. The research method used in this study uses a qualitative approach with literature review as a technique in collecting data. The results showed that the values in the book “Jangan Marah, Bagimu Surga” include the values of anger control, patience, forgiveness and gratitude. These values have a strong relevance to Islamic religious education which also teaches these values. To teach these values, effective strategies that can be used include active learning, cooperative learning and project-based learning. These strategies will make learning more interactive and meaningful for students so that students can easily implement them in their daily lives.*

Keywords: *Emotion Control, Anger Control, Book Don't Be Angry For You Heaven.*

Abstrak. Pengendalian emosi merupakan hal penting yang harus diajarkan kepada siswa sedini mungkin untuk mengurangi resiko hal-hal buruk karena kurangnya kesadaran dan kontrol emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang nilai-nilai pembelajaran pengendalian emosi khususnya emosi marah dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan *literature review* sebagai teknik dalam pengumpulan datanya. Hasilnya diketahui bahwa nilai-nilai dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” meliputi nilai-nilai pengendalian amarah, bersabar, memaafkan dan bersyukur. Nilai-nilai tersebut memiliki relevansi yang kuat dengan pendidikan agama Islam yang didalamnya juga mengajarkan nilai-nilai tersebut. Untuk mengajarkan nilai-nilai tersebut strategi efektif yang dapat digunakan diantaranya yaitu *active learning*, *cooperattive learning* dan *project based learning*. Strategi tersebut akan membuat pembelajaran menjadi lebih interaktif dan bermakna bagi siswa sehingga siswa dapat dengan mudah mengimplementasikanya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Pengendalian Emosi, Pengendalian Amarah, Buku Jangan Marah, Bagimu Surga.

LATAR BELAKANG

Pengendalian emosi merupakan hal penting yang harus dimiliki dan dikembangkan oleh setiap manusia, terutama bagi para siswa untuk bekal menghadapi masa depan. Sekarang banyak siswa yang mengabaikan betapa pentingnya pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai tantangan sosial seperti tekanan akademik, konflik interpersonal dan pengaruh media sosial sering kali memicu reaksi emosional yang tidak terkendali. Goleman dalam artikel karya Aan Asori mengatakan bahwa emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau melap-luap. (Ansori, 2020) Dalam hal ini, emosi sering kali berupa hal-hal negatif yang dilakukan seseorang atau hal negatif yang terjadi kepada seseorang yang membuat emosi negatif mereka keluar. Emosi dalam kehidupan mempunyai fungsi yang penting untuk menjaga diri dan keberlanjutan hidup manusia. Namun, jika emosi yang dimiliki terlalu kuat, akan ada gangguan yang muncul pada fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan untuk melakukan tindakan yang tidak terpuji. (Maelany, 2022)

Dengan demikian pembelajaran pengendalian emosi sangat penting dilakukan untuk mencegah emosi negatif dalam diri seseorang. Pengendalian emosi juga tidak akan terlepas dari tiga kecerdasan penting dalam hidup manusia yaitu kecerdasan IQ, EQ dan SQ. Kecerdasan IQ merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kemampuan kognitif, logis dan bahasa. (Abdul Pandi et al., 2023) Kecerdasan EQ adalah kecerdasan yang mencakup kemampuan mengendalikan diri sendiri untuk menghadapi tantangan atau problematika yang muncul dalam kehidupannya. (Radhiana, 2020) Sedangkan SQ merupakan kecerdasan yang akan membantu dan mendukung seseorang untuk menyelesaikan masalah secara bijaksana dengan hati yang tetap tenang sehingga dapat menciptakan atau mengubah aturan yang ada. (Mawi & Jubaidah, 2022) maka dari itu perlu dilakukan pengembangan ketiga kecerdasan tersebut sehingga seseorang akan mudah untuk beradaptasi, berkomunikasi, memiliki kreativitas yang dibutuhkan dalam kehidupan. (Agustian, 2001)

Ketiga kecerdasan penting dalam diri manusia ini akan mendukung seseorang untuk mengontrol emosi mereka. salah satu hal yang perlu dilakukan yaitu dengan

pembelajaran pengendalian emosi. Dalam buku “Jangan Marah, Surga Bagimu” karya Salman Rusydie Anwar banyak terdapat nilai-nilai pengendalian emosi yang khususnya membahas tentang emosi marah. buku ini memberikan arahan praktis tentang pengendalian amarah yang berlandaskan pada ajaran agama islam yaitu Al-Qur’an dan hadits. Oleh karena itu, buku ini penting untuk dianalisis untuk mengetahui nilai-nilai pembelajaran pengendalian apa saja yang terkandung di dalamnya sehingga dapat di jadikan referensi guru dalam mengajarkan pengendalian amarah secara efektif kepada para siswanya.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis nilai-nilai pembelajaran pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar, mengetahui relevansinya dengan pendidikan agama Islam dan menemukan pendekatan pengajaran yang efektif untuk mengajarkan nilai-nilai tersebut kepada para siswa di sekolah. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih dalam lagi tentang bagaimana cara pengendalian emosi yang diatur dalam Islam dan diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi guru dalam menciptakan suasana belajar yang lebih bermakna dan dikenang oleh siswa.

KAJIAN TEORITIS

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dan mendukung penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Dalam artikel karya Ferdian, Ermis Suryana dan Kasinyo Harto (2023) yang berjudul “Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja akhir adalah proses kematangan emosi. Kematangan emosi mendorong remaja untuk bertindak realistis dan menghindari keputusan tergesa-gesa. Pola emosi remaja akhir tidak jauh berbeda dengan pola emosi pada anak-anak namun beberapa faktor yang meningkatkan perasaan mereka yang membedakannya.(Ferdian et al., 2023)
2. Dalam artikel karya karya Mahmud dan Abdal Fajri, (2021) yang berjudul “Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya” dengan hasil yang menyatakan bahwa ada beberapa hal yang perlu

diperhatikan untuk anak usia sekolah dasar, baik dari kondisi kesehatan, suasana rumah, hubungan dengan anggota keluarga dan teman sebaya, perlindungan aspirasi orang tua dan metode mendidik dan bimbingan dari orang tua. Keseimbangan emosi juga dapat dicapai melalui pengendalian lingkungan sehingga emosi yang kurang menyenangkan dapat cepat diimbangi dengan emosi yang menyenangkan untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dengan cara memberikan kasih sayang dan kebahagiaan yang akan menimbulkan perasaan aman yang dapat membantu anak untuk menghadapi masalah dengan ketenangan, kepercayaan dan keyakinan untuk mengatasinya.(Mahmud & Fajri, 2021)

3. Dalam artikel karya Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali (2021) yang berjudul “Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur’an”. Penelitian ini menunjukkan bahwa banyak ayat Al-Qur’an yang membahas tentang pengendalian emosi yang bisa digunakan secara umum oleh manusia untuk mempengaruhi perasaannya dengan baik dan tidak berpotensi memicu konflik. Al-Qur’an menjadi petunjuk dan pedoman bagi manusia yang di dalamnya menjelaskan berbagai hal tentang kehidupan manusia salah satunya yaitu pengendalian emosi.(Wardah & Gojali, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kualitatif sehingga data yang disajikan dalam bentuk narasi ataupun kata-kata untuk menguraikan fenomena secara detail.(Sugiyono, 2019) Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*literature review*) tinjauan pustaka sendiri merupakan suatu proses penelitian yang menganalisis dan meninjau teori-teori, temuan ataupun artikel penelitian lainnya yang dapat dijadikan referensi dan dijadikan landasan penelitian.(Elizabeth Simatupang, 2021) Ada dua sumber data dalam penelitian ini yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer diambil dari buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar. Sedangkan sumber sekundernya berasal dari literatur-literatur terkait dari jurnal maupun buku seperti buku “ESQ *Emotional Spiritual Quotient*” karya Ary Ginanjar Agustian (2001). Data dari sumber-sumber tersebut akan di analisis secara deskriptif dengan melibatkan tahap

reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan yang tentunya akan disajikan dalam bentuk narasi, kata-kata maupun gambar. (Saadah et al., 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-Nilai Pengendalian Emosi dalam Buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”

Buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar merupakan buku yang didalamnya menjelaskan tentang pengendalian emosi yang khusus membahas emosi marah didalamnya. Dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” terdapat beberapa nilai-nilai pembelajaran pengendalian emosi yang dijelaskan secara rinci di dalamnya seperti pembelajaran pengendalian marah, kesabaran, memaafkan dan bersyukur.

1. Pengendalian amarah

Di dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar dijelaskan cara mengendalikan amarah sesuai dengan ajaran islam. Pada saat seseorang marah seseorang bisa melakukan beberapa hal berikut ini:

- a. Orang yang marah dianjurkan untuk membaca ta'awudz

Sebagian ulama mengaitkan kemarahan sebagai bagian dari godaan setan. Oleh karena itu, saat kita dilanda amarah, Al-Qur'an menganjurkan kita untuk memohon perlindungan kepada Allah dengan membaca kalimat-kalimat ta'awudz. (Anwar, 2023, pp. 53–54)

Sesuai dengan kutipan dalam tersebut maka dapat diketahui bahwa jika seseorang marah maka berlindunglah kepada Allah melalui bacaan ta'awudz. Kalimat ta'awudz ini dibaca sebagai doa perlindungan dari godaan setan yang menggoda seseorang untuk marah. Saat marah godaan setan dapat memperburuk rasa marah dalam diri seseorang. Maka dari itu, untuk meredakan amarah supaya tidak meluap dan dilampiaskan dengan tidak masuk akal maka seseorang dianjurkan untuk membaca ta'awudz.

- b. Orang yang marah dianjurkan untuk segera mengagungkan Allah dan mengakui telah berbuat zhalim

Kemarahan itu dapat mendorong seseorang berbuat zhalim. Bahkan, kemarahan itu sendiri pada dasarnya merupakan bagian dari

kezhالiman. Sebab, saat kita membiarkan hati kita diliputi oleh amarah, itu sama halnya kita mengabaikan perintah Allah, yakni perintah untuk senantiasa bersabar, menahan diri, dan memaafkan. Oleh karena itu, ketika hati kita sedang ditimpa oleh suatu kemarahan, maka segeralah mengagungkan Allah dan mengakui bahwa kita telah berbuat zhalim kepada diri sendiri.(Anwar, 2023, p. 57)

Dari kutipan tersebut seseorang yang sedang marah dianjurkan untuk segera mengagungkan Allah dan mengakui bahwa telah berbuat zhalim. Cara ini dianjurkan untuk mengingatkan seseorang bahwa Allah adalah sesuatu yang agung dan yang paling berkuasa di alam semesta ini. Dengan demikian, seseorang akan merasa takut kepada Allah karena perbuatannya termasuk dalam perbuatan yang dibenci Allah.

c. Orang yang marah dianjurkan untuk mengingat perjuangan para Nabi dan Rasul

Saat kita sedang disakiti atau diperlakukan semena-mena oleh orang lain, kemudian muncul amarah yang begitu bergejolak di dalam dada kita atau bahkan timbul keinginan untuk balas dendam, maka berusahalah untuk mengatur napas dan diam sejenak. Saat itu, belajarliah mengingat perlakuan sewenang-wenang yang pernah dilakukan oleh orang-orang kafir kepada para nabi dan rasul, termasuk perlakuan orang kafir kepada Baginda Nabi Muhammad.(Anwar, 2023, p. 59)

Saat seseorang sedang marah orang tersebut dianjurkan untuk mengingat perjuangan para Nabi dan Rasul pada masa mereka hidup. Hal ini bisa dilakukan untuk meredakan amarah karen dengan mengingat apa yang telah terjadi pada Nabi dan Rasul kiita akan tahu bagaimana mereka selalu sabar dalam menghadapi suatu kondisi yang kurang menyenangkan.

d. Orang yang marah dianjurkan untuk diam

Padahal, menurut Islam, amarah itu harus dikelola dengan baik. Salah satunya dengan berusaha diam. Ya, saat marah, cobalah untuk tidak bereaksi secara berlebihan dan sebaiknya memilih diam saja. Namun, diam ini bukan berarti pasif. (Anwar, 2023, p. 62)

Seorang yang sedang marah dianjurkan untuk diam namun tidak pasif. Dengan diam seseorang akan meredam emosinya dengan sekuat tenaga yang pastinya merupakan hal yang sangat sulit. Namun dalam hal ini, islam mengajarkan cara yang luar biasa ini untuk meredam emosi. Kita ketahui bahwasanya saat marah seseorang bisa saja melampiaskanya, namun hal itu

sangat dilarang karena melampiaskan amarah biasanya akan berujung pada kerusakan dan penyesalan. Maka dari itu, islam mengajarkan untuk mengontrol amarah dengan diam. Pada saat dia seseorang bisa berdzikir mengingat Allah atau mengingat kisah perjuangan para Rasul untuk menenangkan diri.

- e. Orang yang marah dianjurkan unruk mengubah posisi mereka

Mengganti posisi saat marah juga merupakan cara yang sangat indah yang diajarkan Islam kepada kita. Jika kita marah saat berdiri, maka segera duduk. Dan sebaliknya, ketika kita marah saat sedang duduk, maka segera berdiri. Begitulah seterusnya perintah Rasulullah kepada kita, yaitu agar kita mengganti posisi kita ketika sedang dilanda kemarahan.(Anwar, 2023, p. 63)

Pada saat marah seseorang dianjurkan untuk mengganti posisinya. Pada saat marah agama islam menjelaskan agar seseorang dapat mengubah posisi mereka. jika seseorang sedang berdiri maka seseorang tersebut dianjurkan untuk duduk namun jika amarahnya belum mereda maka seseorang bisa berbaring dan seterusnya. Cara mengendalikan amarah dengan mengganti posisi ini dikarenakan pada saat berdiri seseorang akan lebih agresif dalam melakukan tindakan impulsif maka dari itu agar seseorang menjadi lebih rileks dan tenang dianjurkan untuk mengubah posisinya.

- f. Orang yang marah dianjurkan untuk berwudhu

Berwudhu juga menjadi cara yang dianjurkan Islam ketika kita sedang dilanda amarah. Dengan berwudhu, diharapkan hati dan pikiran kita yang panas bisa menjadi tenteram. Selain itu, wudhu sebagai syariat dan hukum Allah memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik kita maupun kesehatan spiritual kita. Itulah sebabnya, Rasulullah menganjurkan kita agar segera berwudhu ketika sedang marah. (Anwar, 2023, p. 65)

Pada saat marah seseorang dianjurkan untuk wudhu. Seperti halnya api yang akan padam jika di siram air maka sama halnya saat marah seseorang juga sedang menyimpan api dalam dirinya yang membuat seseorang merasa panas dan mendidih. Maka dengan berwudhu seseorang yang sedang marah akan merasa lebih sejuk dan tenang pikirannya.

2. Kesabaran

Tidak ada nasihat terbaik untuk setiap manusia dalam menjalani kehidupan ini kecuali nasihat agar kita selalu bersabar. Dalam rumah

tangga, suami bersabar dengan keadaan istrinya, dan begitu juga istri harus bersabar dengan keadaan suaminya. Dalam meraih cita-cita, kita harus bersabar dengan rintangan yang dihadapi. Sebesar apa pun masalah yang menimpa, berusahalah untuk menghadapinya dengan tenang dan lapang dada.

Kemarahan, kekecewaan, dan rasa putus asa ketika menemukan hidup kita menghadapi cobaan adalah langkah yang salah. Mengapa? Sebab, tidak ada hasil yang diperoleh ketika seseorang selalu dikuasai api amarah, dendam, kecewa dan putus asa selain kerugian-kerugian yang lebih besar.(Anwar, 2023, p. 139)

Kunci dari mengendalikan amarah adalah tenang maka dari itu, selain menjelaskan tentang mengendalikan emosi marah, dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar ini juga menjelaskan tentang kesabaran, sikap memaafkan dan bersyukur. Sikap sabar merupakan akhlak terpuji yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Maka dari itu seseorang yang sedang marah dianjurkan untuk bersabar agar nantinya tidak mengalami penyesalan karena dikuasai oleh amarah, kekecewaan maupun dendam dalam diri mereka. kesabaran merupakan suatu sikap dalam menghadapi sesuatu yang kurang berkenan di hati dengan ketabahan dan lapang dada.(Yusuf et al., 2018) Dengan sabar seseorang akan berlapang dada terhadap apa yang sudah di kehendaki Allah atau yang terjadi kepadanya sehingga akan merasa lebih tenang dan damai.

3. Memaafkan

Sesungguhnya, kemarahan diperparah dengan tidak adanya sifat memaafkan. Semakin sulit seseorang untuk saling memaafkan, maka tertutuplah jalan kebaikan karenanya. Ketika hati kita tidak lagi memiliki keinginan untuk saling meminta maaf dan memaafkan, serta membiarkan amarah menguasai hati dan pikiran kita, maka bisa dipastikan kita sebenarnya sedang menempuh jalan keburukan, permusuhan, kebencian dan hal-hal merugikan lainnya.(Anwar, 2023, p. 109)

Dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” juga dijelaskan tentang sikap memaafkan yang merupakan langkah efektif yang perlu diambil untuk mengurangi kemarahan. Kemarahan akan semakin tak terkendali jika seseorang tidak mau memaafkan apa yang telah membuat mereka marah. orang yang saling bermalahan harus segera bermaaf-maafan agar mereka selalu dalam kebaikan. Orang yang bermalahan jika tidak segera berbaikan akan mengakibatkan renggangnya tali silaturahmi antar orang yang bermalahan. Maka untuk menjaganya seseorang yang

bertengkar dianjurkan untuk segera saling memaafkan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

4. Bersyukur

Syukuri saja apa yang telah kita terima dan bersabarlah atas apa yang belum kita capai. Itulah cara yang sangat bijak untuk tetap membiarkan hati kita diliputi oleh ketenangan. Ketika dalam hati kita selalu terbangun rasa syukur yang kuat, maka tidak ada yang perlu dirisaukan karena rasa syukur itu sendiri akan membantu kita mudah menikmati keadaan.

Sering kali pertengkaran dan permusuhan oleh dua orang disebabkan karena tidak adanya rasa syukur dan terima kasih pada keduanya. Karena tidak ada rasa syukur, kekurangan-kekurangan kecil pun dapat menjadi pemicu pertengkaran di antara mereka. (Anwar, 2023, p. 135)

Selain kesabaran dan sikap memaafkan dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” juga dielaskan tentang bersyukur. Bersyukur juga merupakan salah satu langkah yang cukup efektif untuk mengurangi kemarah. Menerima sesuatu hal yang kurang berkenan dan menganggapnya sebagai hal yang baik yang ditakdirkan oleh Allah adalah hal yang akan membuat hati seseorang merasa lebih tenang. Orang yang mudah mensyukuri apa yang mereka alami akan lebih mudah merasakan kepuasan sehingga hal tersebut akan menghasilkan emosi positif dalam diri mereka. (Safaria, 2018)

Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” dapat dijadikan bahan ajar yang relevan dan bermanfaat untuk disampaikan kepada siswa melalui pembelajaran dalam pendidikan agama Islam. Nilai-nilai tersebut, khususnya yang berkaitan dengan pengendalian emosi dapat diintegrasikan dalam mata pelajaran aqidah akhlak untuk memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya memiliki akhlak mulia.

Relevansi Nilai-Nilai Pembelajaran Pengendalian Emosi dalam Buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” Dengan Pendidikan Agama Islam

Mengendalikan amarah dapat diklasifikasikan sebagai bagian dari adab di dalam kehidupan manusia. Dalam hal ini, pendidikan agama Islam mengajarkan tentang adab pada mata pembelajaran aqidah akhlak. Sedangkan dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karya Salman Rusydie Anwar banyak mengandung penjelasan tentang nilai-nilai

pembelajaran pengendalian emosi berupa pengendalian amarah, pembelajaran bersabar, pembelajaran memaafkan dan pembelajaran bersyukur yang biasanya diajarkan dalam pendidikan agama Islam.

Nilai-nilai dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” juga sesuai dengan tujuan dari pendidikan agama Islam yang dikemukakan oleh Darajat dalam artikel karya Firmansyah yang menjelaskan ada 3 tujuan utama dari pendidikan agama Islam yaitu: membentuk dan menumbuhkan perilaku terpuji dan bertakwa kepada Allah, memotivasi siswa untuk selalu taat kepada Allah dan Rasul-Nya dengan mengembangkan ilmu pengetahuan yang mereka miliki untuk mencapai keridhaan Allah, dan membina siswa memahami dan mengamalkan agama dengan benar dalam kehidupan.(Firmansyah, 2019)

Maka dari itu nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” memiliki relevansi yang kuat dengan pendidikan agama Islam. Karena pada dasarnya semua nilai-nilai yang ada dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” diajarkan dalam pendidikan agama Islam terutama pada mata pelajaran aqidah akhlak yang mengajarkan adab baik kepada siswanya. Nilai-nilai dalam buku ini juga sesuai dengan tujuan pendidikan agama Islam yang mengajarkan hal tersebut untuk menumbuhkan perilaku terpuji untuk mendapat keridhaan Allah. Dengan demikian, nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” sejalan dan memiliki hubungan penting yang dapat digunakan untuk membina dan mengajarkan siswa tentang akhlak dan moral yang baik.

Strategi Pembelajaran untuk Mengajarkan Nilai-Nilai Pengendalian Emosi dengan Merujuk pada Buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”

Strategi pembelajaran sangat penting pada proses pembelajaran, strategi pembelajaran yang tepat dapat membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran. Strategi pembelajaran yang tepat juga dapat membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mudah ditanamkan oleh siswa sesuai dengan keadaan dan kebutuhan mereka. Berikut adalah beberapa strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”.

1. Strategi Active Learning

Strategi *active learning* merupakan strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”. Strategi *active learning* dengan Agus N Cahyo dalam artikel karya Ruslaini yang menjelaskan pembelajaran aktif adalah jenis pembelajaran yang memungkinkan siswa berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran, baik dalam interaksi dengan gurunya maupun interaksi dengan sesama siswa. (Ruslaini & Novika, 2021) Strategi ini mengajak siswanya untuk melakukan interaksi berupa diskusi, bertukar ide, menyelesaikan masalah dan melakukan refleksi terhadap materi pelajaran.

Dengan demikian strategi ini akan cocok untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” karena dengan menggunakan strategi ini dapat melatih keterampilan sosial dan emosional siswa melalui interaksi yang dilakukannya. Strategi ini bisa diterapkan dengan melakukan permainan-permainan interaktif seperti *roll playing* atau permainan peran untuk menceritakan kisah-kisah yang terkandung dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”. Kisah-kisah tersebut dapat dijadikan sebagai skenario dari permainan untuk menambah pemahaman siswa terhadap nilai-nilai tersebut dari sudut pandang orang lain.

2. Strategi Cooperative Learning

Strategi *cooperative learning* juga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi yang ada di dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”. Strategi pembelajaran ini merupakan pendekatan pembelajaran yang proses belajarnya berfokus pada siswa. (Hasan Ruzakki & Hosaini, 2021) B. Santoso dalam artikel Ismun Ali menjelaskan *cooperative learning* merupakan jenis pembelajaran dimana siswa bekerja sama dalam kelompok-kelompok kecil untuk mendapatkan pengalaman belajar yang optimal, baik secara kelompok maupun individu. (Ali, 2021) Dengan berkelompok siswa akan dilatih untuk mempunyai kemampuan sosial yang baik. Mereka dapat saling bekerja sama untuk mencapai tujuan mereka.

Hal ini tentunya tidak akan luput dari pentingnya menanamkan pengendalian emosi pada siswa, karena dalam suatu proses kerja sama dalam suatu kelompok

pasti akan terjadi konflik-konflik seperti perbedaan pendapat yang dapat menciptakan kemarahan dalam diri seseorang. Untuk mengatasinya maka seseorang harus mempunyai kontrol emosi yang baik. Di dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” terdapat banyak topik tentang pengendalian emosi salah satunya yaitu tentang macam-macam amarah dan akibat buruk amarah. Topik tersebut dapat dijadikan sebagai bahan diskusi untuk mengetahui dan memahami arti penting dari pengendalian amarah sehingga siswa dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan mereka.

3. Strategi *Project Based Learning*

Strategi *project based learning* merupakan strategi berbasis proyek yang juga dapat digunakan dan relevan untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”. Selain menggunakan *active learning* dan *cooperative learning* strategi ini juga dapat digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai tersebut karena model ini bisa menggabungkan proyek dengan pengalaman pribadi seseorang. Nurhadiyati, Rusdinal, dan Fitria dalam Nurul Nisah dkk menyatakan bahwa model pembelajaran berbasis proyek (*project based learning*) adalah model inovatif yang melibatkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran dan berbagi pengetahuan mereka secara mandiri dengan teman sebaya mereka dalam kelompok untuk menyelesaikan proyek yang telah dirancang oleh guru. (Nisah et al., 2021)

Kerja proyek mencakup tugas-tugas kompleks berdasarkan pertanyaan dan masalah menantang yang memungkinkan siswa untuk merancang, memecahkan masalah, membuat keputusan, melakukan investigasi dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk berkerja secara mandiri. (Rani, 2021) Melalui kerja proyek ini akan memunculkan ide-ide kreatif yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis seseorang. Dalam hal ini proyek yang bisa digunakan untuk mengajarkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga” diantaranya yaitu proyek cerita inspiratif, pembuatan video dan drama dengan tema pengendalian emosi. Dengan proyek-proyek ini siswa akan merefleksi dan mengingat pengalaman pengendalian emosi seperti apa yang pernah mereka alami. Dengan begitu secara langsung maupun tidak langsung mereka akan menganalisis dan membandingkan apakah hal yang dulu pernah mereka lakukan sudah sesuai atau

belum merujuk pada teori yang diberikan guru dari nilai-nilai pengendalian emosi dalam buku “Jangan Marah, Bagimu Surga”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Buku Jangan Marah, Bagimu Surga karya Salman Rusydie Anwar menekankan pentingnya pengendalian amarah dengan kunci utama berupa ketenangan yang dapat dicapai melalui sikap sabar, saling memaafkan, dan bersyukur. Nilai-nilai ini relevan dengan ajaran pendidikan agama Islam, khususnya dalam pembelajaran akidah akhlak yang menekankan pentingnya pengendalian diri sebagai bagian dari pembentukan karakter islami. Dengan demikian, buku ini dapat dijadikan sebagai referensi bahan ajar yang membantu siswa memahami dan mengamalkan nilai-nilai pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk membuat pembelajaran lebih efektif dan bermakna, guru dapat menerapkan strategi pembelajaran seperti Active Learning, Cooperative Learning, dan Project-Based Learning. Strategi-strategi ini memungkinkan siswa untuk bekerja sama, berpikir kritis, dan berbagi pengalaman dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai tersebut. Pendekatan ini tidak hanya memudahkan siswa untuk memahami konsep pengendalian emosi, tetapi juga melatih mereka untuk mengimplementasikannya secara praktis, sehingga membentuk generasi yang matang secara emosional, berakhlak mulia, dan memiliki karakter yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Pandi, Muhammad Amri, & Mahmuddin. (2023). Trilogi Kecerdasan dan Kaitannya dengan wahyu (Analisis Tentang Potensi IQ, EQ, dan SQ. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 118–125. <https://doi.org/10.58540/isihumor.v1i2.212>
- Agustian, A. G. (2001). ESQ Emotional Spiritual Quotient. In *ARGA Publishing*.
- Ali, I. (2021). Pembelajaran Kooperatif Dalam Pengajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Mubtadiin*, 7(1), 247–264. <http://journal.an-nur.ac.id/index.php/mubtadiin/article/view/82>

- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41–54. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn>
- Anwar, S. R. (2023). Jangan Marah, Bagimu Surga. In *Caesar Media Pustaka* (p. 184).
- Elizabeth Simatupang, I. Y. (2021). Merdeka Belajar Kampus Merdeka terhadap Perubahan Paradigma Pembelajaran pada Pendidikan Tinggi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen Dan Ekonomi*, 2.
- Ferdian, F., Suryana, E., & Harto, K. (2023). Perkembangan Emosi Remaja Akhir dan Implikasinya pada Pendidikan Agama Islam. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9650–9656. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2269>
- Firmansyah, M. I. (2019). Pendidikan Agama Islam Pengertian Tujuan Dasar Dan Fungsi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam -Ta'lim*, 17(2), 79–90.
- Hasan Ruzakki, & Hosaini. (2021). Pengembangan Pembelajaran Fiqih Dengan Model Cooperative Learning Kelas Iii Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Syafi'iyah Sukerejo. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(2), 175–192. <https://doi.org/10.53625/joel.v1i2.445>
- Maelany, A. (2022). Relasi Pengendalian Diri dengan Konsep Stoisisme dan Tasawuf. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 271–282.
- Mahmud, M., & Fajri, A. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v4i1.2479>
- Mawi, T., & Jubaidah, W. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Tenaga Pendidik Madrasah Aliyah Negeri Berau. *CAM JOURNAL (Change Agent For Management Journal) Change Agent For Management Journal (CAM)*, 6(2), 1–10. <http://jurnal.umberau.ac.id/index.php/camjournal>
- Nisah, N., Widiyono, A., Milkhaturohman, M., & Lailiyah, N. N. (2021). Keefektifan Model Project Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Ipa Di Sekolah Dasar. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(2), 114–126. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v8i2.4882>
- RADHIANA. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional (Emotional Quotients) dan Kecerdasan Spiritual (Spiritual Quotients) Terhadap Kinerja Pegawai pada Kantor Dinas Perhubungan Provinsi Aceh. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan*

- Akuntansi*, 6(1), 32–44. <https://doi.org/10.35870/jemsi.v6i1.336>
- Rani, H. (2021). Penerapan Metode Project Based Learning pada Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Refleksi*, 10(2), 8. <https://p3i.my.id/index.php/refleksi/article/view/40>
- Ruslaini, & Novika, T. (2021). Penerapan Strategi Pembelajaran Active Learning Pada Materi Ekosistem Penerapan Strategi Pembelajaran Active Learning Pada Materi Ekosistem Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Application of Active Learning Strategies in Material Ecosystem To Incr. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 04(01), 01–09. <http://www.journal.geutheeinstitute.com>.
- Saadah, M., Prasetyo, Y. C., & Rahmayati, G. T. (2022). Strategi Dalam Menjaga Keabsahan Data Pada Penelitian Kualitatif. *Al- 'Adad : Jurnal Tadris Matematika*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.24260/add.v1i2.1113>
- Safaria, T. (2018). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Wellbeing Remaja. *Humanitas*, 15(2), 127. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In ALFABETA. ALFABETA. ALFABETA
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 545–559.
- Yusuf, M., Dona Kahfi, M. I., & Chaer, M. T. (2018). Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 233–245. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>