

**PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DAN RELEVANSINYA
DENGAN PENDIDIKAN ISLAM
(Telaah Buku *La Tahzan* Karya 'Aidh Al-Qarni)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I)

Disusun Oleh:

CINTYA DEWI WALUYO
NIM: 11470038

**JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2016**



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-03/RO

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Jurusan : Kependidikan Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini adalah asli hasil penelitian penulis sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 24 November 2015

Yang menyatakan,



Cintya Dewi Waluyo

NIM. 11470038

SURAT KETERANGAN BERJILBAB

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Kependidikan Islam
Semester : IX (sembilan)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya). Seandainya suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena pemakaian jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 24 November 2015

Yang membuat



Cintya Dewi Waluyo
NIM. 11470038



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-03/RO

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Surat Persetujuan Skripsi
Lamp :-

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan pembimbingan seperlunya, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara

Nama : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Judul Skripsi : Pengembangan Kesadaran Diri dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku *La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni*).

sudah dapat diajukan kepada Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 27 November 2015
Pembimbing Skripsi,

Drs. H.M. Jamroh Latief, M.Si
NIP. 19560412 198503 1 007

SURAT PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI

Kepada.
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah dilaksanakan munaqosyah pada hari Kamis tanggal 10 Desember 2015, dan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini dinyatakan lulus dengan perbaikan, maka setelah membaca, meneliti, dan mengoreksi perbaikan seperlunya, kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Judul Skripsi : Pengembangan Kesadaran Diri dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku *La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni*)

sudah dapat diajukan kembali kepada Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan Islam.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 8 Januari 2016
Konsultan,


Drs.H.M.Jamroh Latief, M.Si
NIP. 19560412 198503 1 007



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
FM-UINSK-BM-05-03/RO

PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: UIN/KI/02/PP.01/06 /2016

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : Pengembangan Kesadaran Diri dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku *La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni*)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Cintya Dewi Waluyo

NIM : 11470038

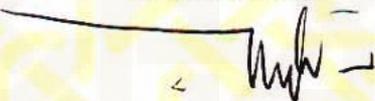
Telah dimunaqosyahkan pada : Kamis, 10 Desember 2015

Nilai munaqosyah : A/B

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.

TIM MUNAQOSYAH

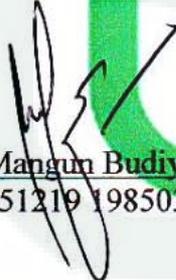
Ketua Sidang


Drs. H. M. Jamroh Latief, M.Si

NIP. 19560412 198503 1 007

Penguji I

Penguji II


Drs. H. Mangun Budiyanto, M. SI

NIP. 19551219 198503 1 001

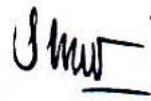

Dra. Nadlifah, M. Pd

NIP. 19680807 199403 2 003

Yogyakarta, 17 2 JAN 2016

Dekan
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan




Dr. H. Tasman, MA.

NIP. 19611102 198603 1 003

MOTTO

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١٠﴾

Artinya: “dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, sehingga Allah menjadikan mereka lupa akan diri sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik”.¹

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Special for Woman*, (Bandung: Syaamil Quran, 2009), hal. 548.

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini Penulis Persembahkan Kepada:
Almamater Tercinta Jurusan Kependidikan Islam
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Yogyakarta*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى أَسْعَدِ مَخْلُوقَاتِكَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَّا بَعْدُ

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberi taufik, hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Sholawat serta salam tercurah kepada Nabi Agung Muhammad SAW juga keluarganya serta semua orang yang meniti jalannya.

Skripsi ini merupakan kajian singkat tentang pengembangan kesadaran diri dan relevansinya dengan pendidikan Islam (telaah buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni). Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak/Ibu/Sdr:

1. Dr. H. Tasman MA., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan yang berguna selama saya menjadi mahasiswa.
2. Dr. Subiyantoro, M. Ag., selaku Ketua Jurusan Kependidikan Islam yang telah banyak memberi motivasi selama saya menempuh studi selama ini.
3. Zainal Arifin, M. SI., selaku Sekretaris Jurusan Kependidikan Islam yang telah memberikan masukan-masukan dan dukungannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. H. M. Jamroh Latief, M. Si., selaku Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan ketekunan dan kesabarannya dalam meluangkan waktu, tenaga,

dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

5. Muhammad Qowim, S. Ag, M.Ag., selaku Penasehat Akademik, yang telah memberikan bimbingan, dan dukungan yang sangat berguna dalam keberhasilan saya selama studi.
6. Drs. H. Mangun Budiyanto, M. SI., dan Dra. Nadlifah, M. Pd., selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik, saran dan pengarahan selama munaqosyah dan masa revisi skripsi ini.
7. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas didikan, perhatian, pelayanan serta sikap ramah yang telah diberikan.
8. Kedua orangtua tercinta Bapak Slamet Waluyo dan Ibu Salmi, yang telah mendidik, mendukung, senantiasa mengiringi penulis dengan limpahan doa dan restunya.
9. Teman-teman Kependidikan Islam angkatan 2011 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya Amrita Kurnia, Arifah, Afida, Arieny, Zulfa, Ulfi, Fika, Triya, Betti, Subur, Angga, Elis dan mbak Yayuk terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama ini.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua bantuan, bimbingan, dan dukungan tersebut diterima sebagai amal baik oleh Allah SWT, amin.

Yogyakarta, 20 November 2015
Penulis,



Cintya Dewi Waluyo
11470038

ABSTRAK

Cintya Dewi Waluyo. *Pengembangan Kesadaran Diri dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni).* Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2016.

Penelitian ini berdasarkan fenomena bahwa kecerdasan intelektual bukanlah satu-satunya faktor penentu kesuksesan seseorang, namun terdapat faktor lain yang juga berpengaruh yaitu kecerdasan emosi (EQ). Kecerdasan emosi ini terdiri dari lima ciri yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dari kelima ciri tersebut, kesadaran diri merupakan dasar dalam pengembangan kecerdasan emosi. Pendidikan Islam memiliki peran yang signifikan dalam menanamkan kesadaran diri. Kandungan buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni ini baik bagi pengembangan kesadaran diri karena dalam buku *La Tahzan* padat akan nuansa *Rabbani*. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah: (1) menjelaskan konsep kesadaran diri dalam buku *La Tahzan*; (2) menjelaskan metode pengembangan kesadaran diri; (3) menganalisis relevansi pengembangan kesadaran diri dengan pendidikan Islam.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan pedagogi-psikologi dan historis. Metode yang digunakan untuk analisis data adalah metode analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian ini adalah: (1) konsep kesadaran diri meliputi (a) kesadaran mengenal diri yaitu mengenali emosi yang sedang dirasakan sehingga mampu mengelola dan mengendalikan emosi; (b) *muhasabah* (evaluasi diri) yaitu memetakan perbuatan baik dan buruk yang telah dilakukan; (c) percaya diri yaitu keyakinan yang memandang bahwa dirinya mampu menghadapi situasi; (2) metode pengembangan kesadaran diri meliputi: (a) metode nasehat, dapat menggugah kemauan untuk mengamalkan apa yang diajarkan; (b) metode *muhasabah*, pembiasaan introspeksi diri untuk menumbuhkan kesadaran; (c) metode mengisi kekosongan, memanfaatkan waktu untuk mengembangkan diri; (d) metode melalui peristiwa-peristiwa yaitu situasi yang dialami menjadi pengalaman berharga; (e) metode penilaian diri yaitu ketepatan dalam menempatkan dirinya; (f) metode penerimaan *qadha* dan *qadar*, rela terhadap segala pemberian Allah; (g) metode ketauladanan orang lain; (h) metode '*uzlah* yaitu pengasingan diri; (i) metode dialog; (3) relevansi kesadaran diri dengan pendidikan Islam meliputi aspek: (a) tujuan, yaitu agar bahagia di dunia dan akhirat serta mengembangkan dirinya menjadi hamba Allah yang taat sesuai ajaran Islam; (b) metode, yang relevan dengan pendidikan Islam antara lain metode nasehat, *muhasabah*, mengisi kekosongan, peristiwa-peristiwa, penilaian diri, penerimaan *qadha* dan *qadar*, ketauladanan, '*uzlah* dan dialog; (c) pengembangan kesadaran diri dalam pembentukan *insan kamil* dapat digambarkan bahwa kesadaran diri merupakan pondasi awal atas sebuah keutuhan bangunan dan tujuan akhir pembangunan adalah sebagai *insan kamil*.

Kata kunci: Kesadaran Diri, Pendidikan Islam.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN BERJILBAB	iii
HALAMAN SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN SURAT PERSETUJUAN KONSULTAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
TRANSLITERASI.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	7
D. Telaah Pustaka	8
E. Landasan Teori.....	13
F. Metodologi Penelitian	40
G. Sistematika Pembahasan	45
BAB II DESKRIPSI BUKU <i>LA TAHZAN</i> KARYA ‘AIDH AL-QARNI	
A. Biografi dan Karya-Karya ‘Aidh Al-Qarni	47
B. Biografi dan Karya-Karya Samson Rahman.....	53
C. Karakteristik Buku <i>La Tahzan</i>	55
D. Pokok-Pokok Isi Buku <i>La Tahzan</i>	58
BAB III ANALISIS PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DALAM BUKU <i>LA TAHZAN</i> KARYA ‘AIDH AL-QARNI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM	
A. Konsep Pengembangan Kesadaran Diri.....	62
1. Kesadaran Mengenal Diri.....	63
2. <i>Muhasabah</i> (Evaluasi Diri)	71
3. Percaya Diri	75
B. Metode Pengembangan Kesadaran Diri.....	80
1. Metode Nasehat	86
2. Metode <i>Muhasabah</i>	88
3. Metode Mengisi Kekosongan.....	90
4. Metode Peristiwa-Peristiwa.....	91
5. Metode Penilaian Diri	93
6. Metode Penerimaan <i>Qadha</i> dan <i>Qadar</i>	95

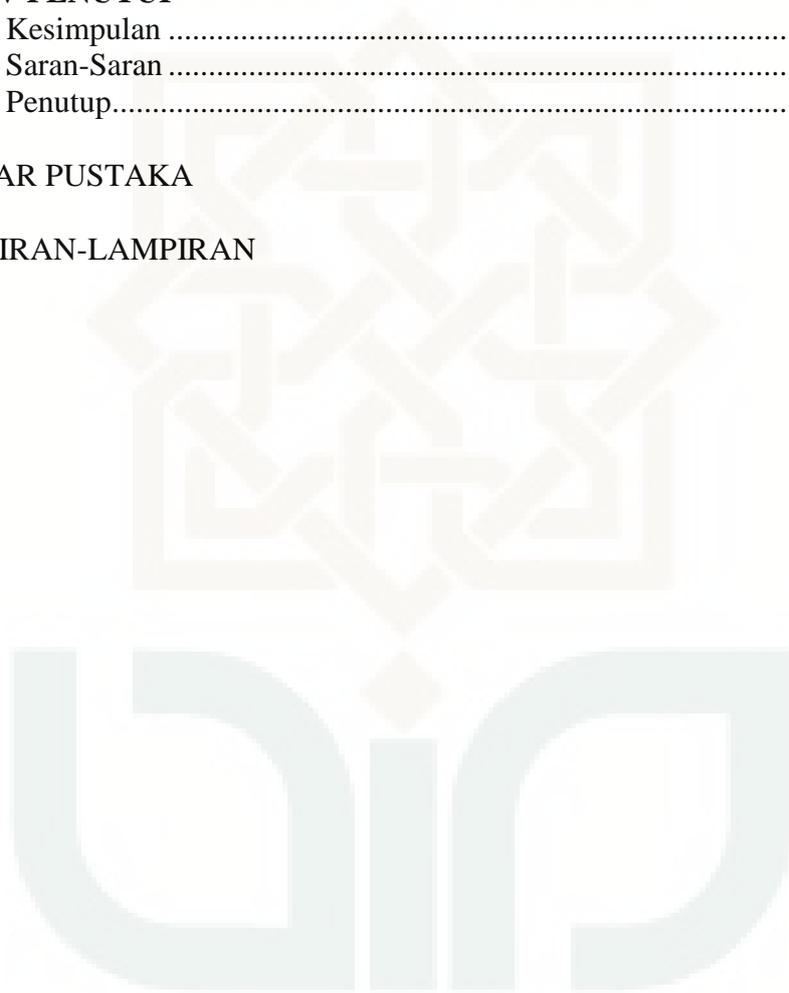
7. Metode Ketauladanan.....	98
8. Metode ‘ <i>Uzlah</i>	100
9. Metode <i>Hiwar</i>	101
C. Relevansi Kesadaran Diri dengan Pendidikan Islam	102
1. Tujuan Pendidikan Islam.....	104
2. Metode Pendidikan Islam.....	107
3. Membentuk Kepribadian <i>Insan Kamil</i>	112

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan	118
B. Saran-Saran	122
C. Penutup.....	123

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	: Surat Penunjukan Pembimbing
Lampiran II	: Bukti Seminar Proposal
Lampiran III	: Berita Acara Seminar
Lampiran IV	: Surat Persetujuan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran V	: Surat Ijin Penelitian
Lampiran VI	: Kartu Bimbingan
Lampiran VII	: Surat Keterangan Bebas Nilai C-
Lampiran VIII	: Sertifikat Sospem
Lampiran IX	: Sertifikat PPL I
Lampiran X	: Sertifikat PPL-KKN Integratif
Lampiran XI	: Sertifikat ICT
Lampiran XII	: Sertifikat IKLA
Lampiran XIII	: Sertifikat TOEC
Lampiran XIV	: Sertifikat PKTQ
Lampiran XV	: Curriculum Vitae

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/ 1987 dan No. 05436/U/1987.

Tertanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
	alíf	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
	ba'	b	be
	ta'	t	te
	sa'		es (dengan titik di atas)
	jim	j	je
	ha		ha (dengan titik di bawah)
	kha	kh	ka dan ha
	dal	d	de
	zal		zet (dengan titik di atas)
	ra'	r	er
	zai	z	zet
	sin	s	es
	syin	sy	es dan ye
	sad		es (dengan titik di bawah)
	dad		de (dengan titik di bawah)
	ta'		te (dengan titik di bawah)
	za'		zet (dengan titik di bawah)
	'ain	'	koma terbalik di atas
	gain	g	-
	fa'	f	-

	qaf	q	-
	kaf	k	-
	lam	l	-
	mim	m	-
	nun	n	-
	wawu	w	-
هـ	ha	h	-
	hamzah	‘	apostrof
	ya’	y	-

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

متعقدين	ditulis	muta‘addidah
	ditulis	‘iddah

C. Ta’ Marbûtah di Akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis h

	ditulis	hikmah
	ditulis	‘illah

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila diikuti dengan kata sandang ‘al’ serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis h.

كرامة الأولياء	ditulis	karamah al-auliya’
----------------	---------	--------------------

3. Bila ta’ marbûtah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan ammah ditulis t atau h.

	ditulis	zakât al-fi ri
--	---------	----------------

D. Vokal pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u.

E. Vokal Panjang

a panjang ditulis dengan â, I panjang ditulis dengan î, dan u panjang ditulis û, masing-masing dengan tanda hubung () di atasnya.

F. Vokal rangkap

1	fathah dan ya' mati	ditulis	ai
	بينكم	ditulis	bainakum
2	fathah dan wawu mati	ditulis	au
		ditulis	qaul

G. Vokal-vokal yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof (‘)

	ditulis	a'antum
	ditulis	u'iddat
	ditulis	la'in syakartum

H. Kata sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf Qomariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “I”.

	ditulis	Al-Qur'an
القياس	ditulis	Al-Qiyas

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el) nya.

	ditulis	as-sama'
	ditulis	Asy-syams

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Dapat ditulis menurut penulisannya dan ditulis menurut bunyi pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

	ditulis	zawî al-furûd
أهل	ditulis	ahl as-sunnah

Pengecualian

Sistem transliterasi ini tidak berlaku pada:

- a. Kosa kata Arab yang lazim dalam Bahasa Indonesia dan terdapat dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, misalnya: Al-Qur'an, Hadits, Mazhab, Syariat, dan lafadz.
- b. Judul buku yang menggunakan kata Arab, namun sudah dilatinkan oleh penerbit, seperti judul buku *Al-Hijab*
- c. Nama pengarang yang menggunakan nama Arab, tapi berasal dari negara yang menggunakan huruf latin, misalnya Quraish Shihab, Ahmad Syukri Soleh.
- d. Nama penerbit di Indonesia yang menggunakan kata Arab, misalnya toko Hidayah, Mizan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada awal abad kedua puluh, IQ pernah menjadi isu besar. Kecerdasan intelektual merupakan kecerdasan yang digunakan untuk memecahkan masalah logika maupun strategis. Para psikolog menyusun berbagai tes untuk mengukur kecerdasan seseorang. Tes tersebut kemudian dijadikan sebagai alat untuk memilah manusia ke dalam berbagai tingkat kecerdasan, yang kemudian kecerdasan ini lebih dikenal dengan istilah IQ (*Intelligence Quotients*). Berdasarkan teori ini, semakin tinggi IQ seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecerdasannya.¹

Kecerdasan Intelektual (IQ) dianggap menjadi faktor penentu kesuksesan hidup seseorang. Namun kini kecerdasan intelektual bukanlah menjadi satu-satunya faktor penentu akan tetapi terdapat faktor lain yang ikut berpengaruh yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi yang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.²

Emotional Intelligence (EQ) terdiri dari lima ciri dasar yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Kelima ciri tersebut memiliki peran yang berbeda-beda, namun saling terhubung dengan

¹ Danah Zohar dan Ian Marshall, *SQ; Kecerdasan Spiritual*, (Bandung: Mizan, 2007), hal. 3.

² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal. 513.

otak sebagai sumber atau pelopor utamanya. Dalam hal ini kelima ciri tersebut saling terkait dan mempengaruhi.

Menurut Goleman, EQ sama hebatnya dengan IQ, bahkan lebih. Pada hasil risetnya dinyatakan bahwa kecerdasan kognitif bukanlah ukuran kecerdasan yang sebenarnya, ternyata emosilah parameter yang paling menentukan dalam kehidupan manusia. IQ hanya mengembangkan 20% terhadap kemungkinan kesuksesan hidup, sementara 80% lainnya diisi oleh kekuatan-kekuatan lain. Kekuatan lain itu adalah kecerdasan emosional yakni kemampuan untuk memotivasi diri, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.³

Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosi seperti keterampilan sosial, ketangguhan bekerja, loyalitas, komitmen, optimisme, dan lain-lain yang dapat membentuk karakter seseorang jauh lebih penting bagi faktor keberhasilan dibandingkan dengan ranah kognitif yang diukur melalui kecerdasan otak.⁴ Hal ini selaras dengan pendapat Ari Ginanjar yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kecerdasan intelektual (IQ). Kecerdasan intelektual (IQ) berperan sebatas syarat minimal meraih keberhasilan, namun

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*, terj. T Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), hal. 24.

⁴ Ahmad Taufik Nasution, *Metode Menjernihkan Hati: Melejitkan Kecerdasan Emosi dan Spiritual Melalui Rukun Iman*. (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hal. 46.

kecerdasan emosilah yang sebenarnya mengantarkan seseorang menuju puncak prestasi.⁵

Kelebihan lain dari kecerdasan emosi ini adalah bahwa kecerdasan emosi bukanlah kecerdasan statis yang diperoleh karena warisan orangtua seperti IQ. Selama ini diketahui bahwa seseorang yang terlahir dengan IQ rendah tidak dapat direkayasa untuk menjadi seorang genius. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang dilahirkan dari orangtua ber IQ tinggi kemungkinan besar akan mengikuti jejak orang tuanya dengan ber IQ tinggi juga. Adapun kecerdasan emosi dapat tumbuh dan berkembang seumur hidup dengan belajar. Cerdas tidaknya seseorang tergantung pada proses pembelajaran, pengasahan, dan pelatihan yang dilakukan sepanjang hayat.

Namun begitu, bukan berarti bahwa IQ tidak dianggap penting dan tidak mempunyai bagian dalam upaya memberdayakan manusia. Keduanya tidaklah bisa diadu sehingga menempati posisi berlawanan. Akan tetapi keduanya berinteraksi secara dinamis baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Demikian itu karena baik IQ maupun EQ adalah sumber daya sinergis, sehingga tanpa yang satu yang lainnya tidak menjadi sempurna dan efektif. Sehingga bisa disimpulkan bahwa wilayah EQ adalah hubungan pribadi dan antar pribadi. EQ bertanggung jawab atas kesadaran diri, kepekaan sosial, dan kemampuan adaptasi sosial.⁶ Oleh karena itu, untuk mencapai keberhasilan perlu adanya keseimbangan antar keduanya. Melatih kebiasaan

⁵ Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ: Emotional Spirit Quotient, Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam* (Jakarta: Arga, 2011), hal. xvi.

⁶ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*; terj. Ari Nilandari, (Bandung: Kaifa, 2000), hal. 27.

kognitif umumnya lebih mudah dibandingkan kecerdasan emosi. Sebagai contoh bahwa melatih orang untuk mengoperasikan komputer, menghitung, menghafal daftar dan sederetan angka adalah lebih mudah dibanding melatih orang menjadi konsisten, memiliki komitmen, berintegritas tinggi, berpikiran terbuka, bersifat jujur, memiliki prinsip, mempunyai visi, memiliki kepercayaan diri, bersikap adil, bijaksana, atau kreatif. Hal tersebut merupakan contoh kecerdasan emosi yang seharusnya juga dilatih dan dibentuk tidak cukup hanya berupa pelatihan kognitif seperti yang diperoleh selama ini.⁷

Dari kelima ciri kecerdasan emosi yang telah dijelaskan di atas, penulis memilih tema tentang kesadaran diri. Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengamati dan memahami dirinya sendiri. Sehingga memungkinkan dirinya untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan yang terdapat dalam diri agar mampu melakukan perubahan dan perbaikan. Kesadaran diri ini meliputi mengenal diri, introspeksi diri dan penemuan jati diri. Jadi kesadaran diri inilah yang dimaksud sebagai sebuah kecerdasan emosi yang mempunyai peran penting dalam kehidupan. Emosi merupakan penyambung bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri sendiri dan dengan orang lain, serta dengan alam. Emosi memberi tahu tentang hal-hal yang paling utama, memberi motivasi semangat, kendali diri dan kegigihan.⁸ Dengan adanya kesadaran diri manusia akan benar-benar memahami apa yang ada dalam dirinya, seberapa

⁷ Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia...*, hal. 17.

⁸ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional...*, hal. 19.

jauh hal yang baik dan buruk ada dalam dirinya. Selain itu, dengan adanya kesadaran diri dapat diketahui apa yang ada dalam diri baik potensi atau pun kekurangan, sehingga dapat lebih menerima keadaan diri. Kesadaran diri menjadikan hidup manusia lebih baik dan bermakna, bahkan bisa membentuk kepribadian yang baik pula.

Orang bijak mengatakan bahwa tidak ada individu yang tidak menarik, yang ada hanyalah individu yang tidak tahu bagaimana mengembangkan diri sebaik mungkin. Untaian kata bijak tersebut mengandung makna untuk lebih memberikan arti dalam kehidupannya. Manusia harus mengenal, memahami, dan mengembangkan dirinya menuju kodratnya.⁹

Dalam penerapannya, pendidikan Islam memiliki peran yang sangat signifikan dalam menanamkan kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) terhadap masyarakat, di mana pada dasarnya pendidikan merupakan proses komunikasi yang mengandung transformasi pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan baik itu di dalam maupun di luar sekolah, serta yang berlangsung sepanjang hayat (*Long Life Process*) dari generasi ke generasi. Sudah menjadi fungsi pendidikan untuk memfasilitasi peserta didiknya agar memiliki kepribadian yang unggul dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan diri menjadi sosok yang mencapai kesuksesan baik secara materiil maupun dalam kehidupan sosialnya, yang menyalur pada kematangan kepribadian sehingga mampu bersosialisasi baik dengan masyarakat, menjadi penengah dalam konflik dan mampu menetralsir permasalahan.

⁹ Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian; Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif*, (Jakarta: Indeks, 2007), hal. ix.

Kemudian yang menarik bagi penulis dengan memilih buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni sebagai penunjang dalam perkembangan kesadaran diri karena dalam buku *La Tahzan* padat akan nuansa *Rabbani*. Dalam buku *La Tahzan* berisikan materi kesadaran diri yaitu dengan meminimalisir kesedihan sebagai bentuk dari pengendalian emosi. Buku ini umumnya diperuntukkan bagi semua kalangan baik kalangan remaja maupun dewasa. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang buku *La Tahzan* berkaitan dengan konsep dan metode pengembangan kesadaran diri serta relevansinya dengan pendidikan Islam dalam usahanya untuk ikut serta membentuk generasi Islami dengan kecerdasan emosionalnya yang sesuai dengan tuntunan ajaran Islam. Hal inilah yang melatarbelakangi penulisan skripsi ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dirumuskan beberapa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana konsep kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni?
2. Bagaimana metode pengembangan kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni?
3. Bagaimana relevansi pengembangan kesadaran diri dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni dengan pendidikan Islam?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah:

- a. Untuk mengetahui konsep kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni.
- b. Untuk mengetahui metode pengembangan kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni.
- c. Untuk mengetahui relevansi pengembangan kesadaran diri dengan pendidikan Islam.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan bagi peneliti dan pembaca terkait dengan konsep dan metode pengembangan kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni. Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh pendidik dalam upaya mengembangkan kesadaran diri untuk memaksimalkan potensi yang ada dalam diri peserta didik.

b. Secara Praktis :

Sebagai sumbangan data ilmiah dalam bidang pendidikan dan disiplin ilmu di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Telaah Pustaka

Kajian pustaka penting dilakukan, dengan tujuan mengetahui letak perbedaan antara penelitian yang sudah ada sebelumnya. Berdasarkan penelusuran yang telah penulis lakukan, ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut :

Skripsi Muhammad Syahrul Mubarak, yang berjudul “*Kesadaran Diri akan Kembali kepada Allah dalam Al-Qur’an*”, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2015. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang pesan dalam Al-Qur’an mengenai kesadaran diri, persiapan manusia untuk kembali kepada Allah dan cara kembali kepada Allah dengan khusnul khotimah.¹⁰ Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa keasadaran diri sangat diperlukan manusia agar manusia mengetahui peran dan fungsi kehidupannya di dunia dan juga untuk mempersiapkan bekal yang akan dibawa untuk kembali kepada Allah. Kesadaran diri inilah merupakan salah satu usaha untuk memahami makna dari pesan Al-Qur’an tentang kembali kepada Allah. Kemudian sarana yang dipersiapkan untuk kembali kepada Allah yaitu umur, ilmu dan harta. Adapun persiapan yang dilakukan meliputi persiapan jangka pendek, menengah dan panjang.

Skripsi Doris Purnama, yang berjudul “*Kesadaran Diri dan Implementasi dalam Konseling Islam*”, Fakultas Dakwah, 2005. Dalam skripsi

¹⁰ Muhammad Syahrul Mubarak, *Kesadaran Diri akan Kembali kepada Allah dalam AlQur’an*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2015.

ini dijelaskan mengenai konsep kesadaran diri dalam pandangan psikologi dan Islam serta implementasi unsur kesadaran diri dalam konseling Islam.¹¹ Hasil penelitiannya menunjukkan kesadaran diri dalam perspektif psikologi merupakan pengetahuan mengenai apa dan alasan mengapa melakukan sesuatu melalui akal rasio dan aspek gambaran diri. Adapun kesadaran diri dalam perspektif Islam adalah kesadaran dalam koridor spiritual yang mencerminkan nilai-nilai agama dan ketuhanan. Implementasi kesadaran diri dalam konseling Islam merupakan metode bagi konselor untuk membantu klien menemukan jati diri melalui unsur-unsur kesadaran diri.

Skripsi Munirul Amin dengan judul “*Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil (Suatu Tinjauan Konseptual)*”, Fakultas Dakwah, 2004. Penelitian ini membahas tentang kesadaran diri dalam pembentukan karakter insan kamil. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kedudukan kesadaran diri dalam pembentukan karakter manusia dapat membangun gambaran tentang diri sendiri (*self concept*) melalui metode inventarisasi kekuatan dan kelemahan yang secara riil dan potensial mempengaruhi pembentukan karakter *insan kamil*. Peran kesadaran diri dalam membentuk karakter insan kamil adalah sebagai sebuah induk yang menentukan perkembangan sebuah karakter.¹² Kesadaran diri berperan dengan menumbuhkan sifat dan sikap pemberani, optimisme, terhindar dari rasa takut, berfikir positif, serta pribadi yang tangguh, taat dan sabar dalam melaksanakan

¹¹ Doris Purnama *Kesadaran Diri dan Implementasi dalam Konseling Islam*, Skripsi, Fakultas Dakwah, 2005.

¹² Munirul Amin, *Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil (Suatu Tinjauan Konseptual)*, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004.

perintah Tuhan, menjauhi larangan-Nya, serta sabar dalam menghadapi cobaan-Nya. Sehingga dengan pribadi yang seperti ini akan menumbuhkan sebuah perilaku (*attitude*) yang bila dilakukan terus menerus akan menumbuhkan sebuah karakter, dan karakter yang terbentuk atas kesadaran diri dan menampakkan eksistensi Tuhan dengan segala perbuatan, nama, sifat dan dzat-Nya disebut karakter *insan kamil*.

Dari ketiga skripsi di atas terdapat persamaan dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang kesadaran diri. Adapun perbedaannya terletak pada fokus penelitiannya. Skripsi Muhammad Syahrul Mubarak ini menekankan pada pesan Al-Qur'an mengenai kesadaran diri dan persiapan manusia untuk kembali kepada Allah. Skripsi Doris Purnama ini menekankan kesadaran diri dan implementasinya dengan Konseling Islam. Skripsi Munirul Amin menekankan pada kesadaran diri sebagai pembentukan karakter. Sedangkan skripsi yang penulis bahas ini berfokus pada kesadaran diri dan relevansinya dengan pendidikan Islam dalam buku *La Tahzan*.

Skripsi Cahya Tyas Lutfiatun, yang berjudul "*Pembentukan Kesadaran Keagamaan Usia Anak-Anak dalam Buletin Qurrotua'yun*", Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2005 dengan kesimpulan bahwa pembentukan kesadaran keagamaan sebaiknya diterapkan pada anak-anak sejak usia dini. Dalam skripsi ini menekankan pada materi pembentukan kesadaran keagamaan usia anak dalam bulletin Qurrotua'yun dimana dalam bulletin Qurrotua'yun terdapat beberapa materi dan metode pendidikan agama Islam diantaranya materi aqidah, ibadah, akhlak, pendidikan sosial. Keempat

materi pokok di atas dapat dipergunakan untuk membantu proses pembentukan kesadaran keagamaan pada usia anak. Sedangkan metode yang dapat digunakan adalah metode teladan, nasehat, hukuman dan imbalan, cerita, pembiasaan, dialog/tanya jawab¹³. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk penelitian yang hampir sama dengan yang penulis laksanakan. Perbedaannya jika penelitian saudari Cahya menekankan isi materi dan metode yang diterapkan dalam pembentukan kesadaran keagamaan dalam sebuah media massa. Sedangkan pada penelitian yang hendak penulis angkat adalah pembentukan kesadaran diri dengan mengacu pada buku-buku sebagai sumber primernya.

Skripsi Nurul Kholidah dengan judul "*Mendidik Kecerdasan Emosi Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Buku: Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak, Karya: Lawrence E. Shapiro, Ph. D.)*", Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2010. Dalam skripsi ini membahas tentang cara mendidik kecerdasan emosi anak menurut Lawrence E. Shapiro serta relevansi mendidik kecerdasan emosi anak menurut Lawrence E. Shapiro dalam perspektif pendidikan Islam. Hasil penelitiannya dalam buku "*Mengajarkan Emotional Intelligence pada anak, Lawrence E. Saphiro* memberikan saran-saran dan cara praktis dan mudah kepada orangtua dan pendidik untuk mengajarkan pada anak bagaimana membina persahabatan, bekerja dalam kelompok, berpikir realistis, menghadapi dan mengatasi

¹³ Cahya Tyas Lutfian, *Pengembangan Kesadaran Keagamaan Usia Anak- Anak dalam Buletin Qurrotua'yun*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.

kegagalan, mengendalikan emosi, pentingnya tata krama.¹⁴ Perbedaan skripsi yang ditulis saudara Nurul Kholidah dengan penulis adalah pada objek kajian yaitu saudara Nurul Kholidah lebih berfokus pada mendidik kecerdasan emosi terhadap anak sedangkan skripsi yang ditulis oleh penulis lebih berfokus pada pengembangan kesadaran diri.

Skripsi Haris Ilmawati dengan judul "*Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Teknologi Quantum Ikhlas (Telaah Buku Quantum Ikhlas Karya Erbe Sentanu)*", Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 2014. Penelitian ini membahas tentang pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual dalam penerapan buku Quantum Ikhlas karya Erbe Sentanu. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dalam pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual dalam penerapan Teknologi Quantum Ikhlas menggunakan metode motivasi, metode cerita disertai perumpamaan yang mengandung pelajaran dan nasehat, metode pembiasaan, dan metode visualisasi. Pengembangan kecerdasan emosional dalam teknologi Quantum Ikhlas meliputi pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi diri, pemberian motivasi, penanaman empati (memahami emosi orang lain), dan mengembangkan keterampilan sosial. Sedangkan pengembangan spiritual meliputi membiasakan diri untuk gemar berdo'a, meningkatkan taqwa, melatih sifat sabar, syukur, istiqomah, dan bertaubat kepada Allah.¹⁵

¹⁴ Nurul Kholidah, *Mendidik Kecerdasan Emosi Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Buku: Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak, Karya : Lawrence E. Saphiro, Ph. D.)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Suna Kalijaga Yogyakarta, 2010.

¹⁵ Haris Ilmawati, *Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Teknologi Quantum Ikhlas (Telaah Buku Quantum Ikhlas karya Erbe Sentanu)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.

Meskipun sama-sama mengkaji buku namun perbedaan penelitian dengan yang hendak penulis teliti adalah objek penelitiannya terhadap buku *La Tahzan* yang lebih menekankan pada metode pengembangan kesadaran diri serta relevansinya dengan pendidikan Islam.

Berdasarkan beberapa kajian pustaka di atas, skripsi ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Adapun persamaan skripsi ini dengan skripsi sebelumnya terletak pada jenis penelitiannya yaitu kepustakaan. Kemudian perbedaan skripsi ini dengan skripsi sebelumnya terletak pada pembahasannya mengenai salah satu ciri kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri. Penulis dalam hal ini lebih memfokuskan pada konsep pengembangan kesadaran diri dan metode dalam buku *La Tahzan* serta relevansinya dengan pendidikan Islam.

E. Landasan Teori

1. Kecerdasan Emosi

Dalam kamus *Oxford Learnes Pocket Dictionary*, *intelligence* berarti kemampuan untuk mempelajari, mengerti dan berfikir.¹⁶ Kemampuan tersebut terkait dengan kemampuan dalam mempelajari sesuatu, menangani situasi-situasi baru termasuk pencapaian hubungan dengan orang lain, serta kemampuan berurusan dengan kerumitan. Menurut William Stern sebagaimana dikutip oleh Akyas Azhari, inteligensi adalah kesanggupan jiwa untuk menyesuaikan diri dengan

¹⁶ *Oxford Learnes Pocket Dictionary*, (New York: Oxford University Press, 2003), hal. 225.

cepat dan tepat dalam situasi yang baru.¹⁷ Dengan demikian kecerdasan adalah kemampuan mental individu yang tepat dipergunakan untuk menyesuaikan diri di dalam lingkungan yang baru, serta dapat memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dengan cepat dan tepat.

Kata emosi dalam makna harfiah didefinisikan sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap”.¹⁸ Definisi mengenai emosi cukup bervariasi namun dapat dikemukakan atas *general agreement* bahwa emosi merupakan reaksi kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Karena itu emosi lebih intens dari pada perasaan, dan sering terjadi perubahan perilaku, hubungan dengan lingkungan kadang terganggu dan umumnya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat.¹⁹ Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua katagori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Katagori pertama adalah emosi positif atau bisa disebut dengan afek positif. Emosi positif memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Macam dari emosi positif ini seperti tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru, dan senang. Ketika merasakan emosi positif ini, maka keadaan psikologis menjadi positif. Katagori kedua adalah emosi negatif atau afek negatif. Ketika merasakan emosi negatif ini maka dampak yang dirasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Macam

¹⁷ Akyas Azhari, *Psikologi Umum Dan Perkembangan*, (Jakarta: Teraju, 2004), hal. 142.

¹⁸ Daniel Goleman, *Emotional ...*, hal. 411.

¹⁹ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2004), hal. 203.

dari emosi negatif diantaranya sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan masih banyak lagi.²⁰

Seorang pakar psikologi, Robert K. Cooper sebagaimana dikutip oleh Wijaya mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.²¹ Ary Ginanjar Agustian menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kemampuan kepekaan emosi sebagai sumber energy, informasi, koneksi dan pengaruh manusia.²² Steven J. Stein dan Howard E. Book memberikan gambaran kecerdasan emosional biasanya disebut *smart* (pintar) atau kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial dan menatanya kembali, kemampuan memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain, kelebihan dan kekurangan, kemampuan untuk tidak terpengaruh pada tekanan dan kemampuan menjadi orang lain yang menyenangkan yang kehadirannya diidamkan oranglain.²³

Beberapa pengertian di atas memberikan suatu pemahaman bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri

²⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hal. 13.

²¹ Diana Wijaya, *Peluang Meningkatkan Karir dengan Intelegensi (Kecerdasan)*, (Jakarta: Restu Agung, 2007), hal. 4.

²² Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia ...*, hal. 199.

²³ Steven J. Stein dan Howard E. Book, *Ledakan EQ; 16 Prinsip Dasar Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanto, (Bandung: Kaifa, 2002), hal. 3.

sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan emosi merupakan dasar bagi terbentuknya keterampilan dalam segala bidang kehidupan dan dapat menghasilkan kinerja yang menonjol dan berprestasi. Kecerdasan emosi menentukan potensi kita untuk mempelajari keterampilan-keterampilan praktis. Daniel Goleman membagi kecerdasan emosi ke dalam lima ciri yaitu:²⁴

a. Kesadaran diri

Kesadaran ini adalah kemampuan untuk mengetahui emosi yang seseorang rasakan dan mengapa bisa emosi. Ketika seseorang memahami emosinya, lebih mudah baginya untuk mengakui dan mengendalikan emosi. Mereka juga menjadi lebih percaya diri karena tidak membiarkan emosinya keluar dari kontrol kendalinya. Menjadi sadar diri juga memungkinkan seseorang untuk mengoreksi, melihat diri sendiri dan lebih tahu kekuatan dan kelemahannya sehingga lebih mudah untuk mencapai hasil yang lebih baik untuk diri sendiri dan orang lain.

b. Pengaturan diri

Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan memilih emosi yang ingin seseorang alami, bukannya menjadi korban dari apapun emosi yang muncul. Bila seseorang mampu mengelola keadaan emosinya, dia menjadi lebih mudah untuk berpikir sebelum bertindak dan ini mencegahnya untuk membuat keputusan yang ceroboh yang dapat membuatnya menyesal nantinya. Pengaturan diri ini juga memungkinkan seseorang untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi yang lebih positif dan produktif sehingga menjadikannya lebih baik.

c. Motivasi

Motivasi ini adalah tentang bagaimana seseorang menggunakan emosinya agar tetap positif, optimis dan terus-menerus daripada emosi yang negatif dan menjadikan pesimis. Bila seseorang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi maka akan cenderung sangat termotivasi, produktif dan efisien dalam segala hal yang dilakukan. Seseorang juga menggunakan emosi secara positif untuk mengambil tindakan yang tepat untuk bertahan dan

²⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan ...*, hal. 513-514.

mencapai tujuan bahkan dalam menghadapi kesulitan yang cukup besar dalam kehidupan.

d. Empati

Empati ini adalah kemampuan untuk benar-benar mengenali dan memahami perasaan dari sudut pandang orang yang ada di sekitar. Orang yang empati biasanya memiliki kemampuan untuk mendengarkan secara efektif dan akurat kepada orang lain dan biasanya sangat baik dalam mengelola hubungan, memperbaiki komunikasi, membangun kepercayaan dan berhubungan dengan orang lain.

e. Keterampilan sosial

Orang yang cerdas emosinya memiliki keterampilan sosial yang sangat baik untuk membangun dan mempertahankan sebuah hubungan. Ketika seseorang sangat cerdas secara emosional, dia tidak lagi fokus pada kesuksesannya sendiri dan dia selalu memiliki kepentingan terbaik yang lain dalam pikirannya. Dia selalu mempromosikan sebuah lingkungan di mana orang-orang saling bekerja sama, bukan bersaing satu sama lain dan dia selalu membantu orang lain tumbuh dan berkembang.

2. Kesadaran Diri

Pengertian kesadaran diri dalam kamus ilmiah populer diartikan dengan ingat, merasa, dan insaf terhadap dirinya sendiri.²⁵ Sedangkan dalam bahasa Arab, kesadaran diri disebut dengan *ma'rifatun-nafs*. Beberapa tokoh telah memberikan argumennya mengenai definisi kesadaran diri. Salah satunya Atosokhi Gea, mendefinisikan kesadaran diri sebagai pemahaman terhadap kekhasan fisiknya, kepribadian, watak dan tempramennya, mengenal bakat-bakat alamiah yang dimilikinya serta punya gambaran atau konsep yang jelas tentang diri sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahannya.²⁶ Dari penjelasan Athosokhi Gea kesadaran diri diartikan sebagai pemahaman diri secara utuh mengenai jati diri dan

²⁵ Pius A. Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: Arkola, 2001), hal. 693.

²⁶ Atosokhi Gea, dkk, *Relasi dengan Diri Sendiri*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002), hal. 7.

karakteristik yang memberikan ruang lingkup seluas-luasnya untuk bertindak dan berbuat sejalan dengan apa yang dikehendaki, dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan batasan-batasan yang ada pada dirinya.

Adapun pendapat lain tentang kesadaran diri yang dikemukakan oleh Soemarno Soedarsono, bahwa kesadaran diri merupakan upaya perwujudan jati diri pribadi. Dalam sudut pandang Soemarno, kesadaran diri dimaknai sebagai upaya pembentukan karakter manusia, dan secara lebih spesifik, kesadaran diri menurutnya adalah upaya membentuk pribadi berjati diri kuat dan memiliki kekhasan dalam dirinya.²⁷ Pengertian lain dikemukakan oleh Rully Muhammad yakni kesadaran diri merupakan tahapan pertama bagi seseorang dalam melakukan perubahan pada dirinya untuk memperbaiki dirinya agar menjadi semakin baik. Kesadaran diri untuk perubahan merupakan awal dengan menyadari diri sepenuhnya dan mengenal diri lebih dalam, bisa dilengkapi dari apapun yang selama ini menjadi lintasan pikirannya, apa yang dia lihat, apa yang dia rasakan dan dia dengar dari eksternal atau di luar dirinya.²⁸

Sedangkan kajian kesadaran diri dalam perspektif Islam, menurut Muhammad Ali Shomali, menyatakan bahwa pengenalan terhadap diri (kesadaran diri) adalah berurusan dengan satu aspek lain dari wujud diri dan aspek lain dari kondisi fisik manusia. Kesadaran diri tidak berurusan

²⁷ Soemarno Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*, (Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000), hal. 96.

²⁸ Rully Muhammad, "Kesadaran Diri untuk Perubahan" dalam <http://reframepositive.com>, diakses pada tanggal 25 Agustus 2015, pukul 13.00 WIB.

dengan pengertian fisik, melainkan berurusan dengan dimensi rohani dari kehidupan.²⁹ Muhammad Ali Shomali dalam bukunya *Mengenal Diri*, menjelaskan tentang fungsi kesadaran diri yang terangkum dalam enam bagian, yaitu :

Fungsi pertama kesadaran diri adalah sebagai alat kontrol dalam kehidupan. Manfaat dari *ma'rifatun nafs*, adalah seorang mukmin mengetahui bahwa ia ciptaan Tuhan yang sangat berharga dan tidak melihat dirinya semata-mata sekedar seperti hewan yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipuaskan dan diperjuangkan.³⁰ Fungsi kedua dari kesadaran diri adalah mengenal karakteristik-karakteristik fitrah yang memungkinkan orang melihat dengan jelas siapa mereka. Fungsi ketiga adalah untuk mengetahui bahwa aspek kerohanian dari wujud manusia merupakan sesuatu yang terpenting. Roh bukan saja dipengaruhi oleh amal perbuatan, tetapi juga oleh gagasan-gagasan. Fungsi keempat dari kesadaran diri adalah memahami bahwa manusia tidak diciptakan secara kebetulan. Menurutnya agar manusia merenungkan penciptaan dan tujuan penciptaan, agar mampu menyadari bahwa setiap masing-masing orang itu berbeda satu sama lain dengan misi dalam kehidupan. Fungsi kelima adalah bantuan besar yang akan diperoleh manusia dalam menghargai dengan benar unsur kesadaran yang kritis terhadap proses perkembangan dan penyucian rohani. Dan fungsi terakhir atau yang keenam dari

²⁹ Muhammad Ali Somali, *Mengenal Diri*, (Jakarta: Lentera, 2002), hal. 7.

³⁰ *Ibid.*, hal. 27.

kesadaran diri adalah bahwa kesadaran diri merupakan gerbang bagi dunia non material atau spiritual menuju kepada sang Pencipta.³¹

Dalam kesadaran diri, manusia dihadapkan pada dua sisi yang saling bertolak-belakang, yaitu mengenal kekuatan yang dimiliki dan mengetahui kelemahan (kemampuan) yang ada pada diri. Diantara keduanya terdapat suatu sinergi, yang apabila pribadi dapat menggunakannya secara proporsional dan optimal, maka puncak keberhasilan pribadi dapat dicapai.

Selanjutnya mengenai faktor-faktor pembentuk kesadaran diri. Mengutip pendapat dari Soemarsono Soedarsono memberikan gambaran mekanisme penemuan kesadaran manusia sebagai berikut:³²

- a. Sistem Nilai (*value system*) yang terdiri dari refleksi nurani, harga diri, dan takwa kepada Tuhan.
- b. Sistem Pandang (*attitude*) yang terdiri dari kebersamaan dan kecerdasan.
- c. Perilaku (*behavior*) yang meliputi keramahan yang tulus dan santun serta ulet dan tangguh.

Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Sistem Nilai

Merupakan prinsip awal yang dibangun untuk membentuk karakter manusia yang terfokus pada faktor non materiil dan hanya bersifat normatif semata. Dalam kata lain prinsip pertama ini membahas mengenai pembentukan kesadaran diri dengan lebih mengarah kepada unsur kejiwaan/ kerohanian. Dalam pemaparan tentang prinsip pertama, terdapat

³¹ *Ibid.*, hal. 30-35.

³² Soemarsono Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*, hal. 97.

tiga unsur pokok, yaitu: refleksi nurani, harga diri, serta takwa kepada Tuhan.³³

a) Refleksi Nurani

Refleksi nurani ini lebih kepada hati (perasaan) dengan pengertian yang lebih dikenal dan populer adalah introspeksi diri. Seseorang perlu sering-sering melakukan hal tersebut guna membentuk kesadaran diri dari dalam hati. Introspeksi diri bisa menambah pengetahuan seseorang seseorang terhadap dirinya sendiri. Tanpa introspeksi diri, seseorang akan lalai dari seluruh sikap dan tingkah lakunya.³⁴

b) Harga Diri

Proses perubahan yang terjadi di dalam ego/konsepsi individu tentang dirinya sendiri melalui mekanisme pengaktualisasian diri dan mendapatkan pengakuan diri dari orang lain/masyarakat. Tampilan dari proses perubahan ego menuju pada pembentukan kesadaran diri adalah dengan menumbuhkan harga diri, identitas, dan martabat.³⁵ Menanamkan kesadaran diri bahwa melayani merupakan bagian dari misi seorang muslim karenanya harus selalu menjaga martabat diri dan orang lain.³⁶

³³ *Ibid.*, hal. 98.

³⁴ Al-Hassanain, *Introspeksi Diri; Perannya dalam Membentuk Jiwa* dalam <http://www.alhassanain.com/indonesian/articles/>, diakses pada 25 Agustus 2015, Pukul 13:58 WIB.

³⁵ Soemarno Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*, hal. 98.

³⁶ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence); Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak*, (Jakarta: Gema Insani, 2001), hal. 41.

c) Takwa kepada Tuhan

Sesorang yang sudah mempunyai tekad ingin mengetahui Tuhannya, maka jalan terbaik untuk melaksanakan kehendaknya adalah dengan mempelajari dirinya sendiri. Semakin seseorang mengetahui tentang hakekat ketuhanan, maka ia akan semakin sadar terhadap dirinya sendiri.

2) Sikap Pandang (*Attitude*)

Jika perasaan seseorang terhadap sesuatu adalah positif maka akan terpancar pula pandangan positif dari individu bersangkutan menyikapi sesuatu yang dihadapinya itu dan begitupun sebaliknya.³⁷ Prinsip kedua yang dibangun dalam pembentukan kesadaran diri, di dalamnya terdapat dua unsur yaitu kebersamaan dan kecerdasan.

a) Kebersamaan

Manusia adalah makhluk sosial, yang tidak mungkin mampu hidup sendiri tanpa ada bantuan orang lain. Dalam upaya pembentukan kesadaran diri, kebersamaan merupakan keberhasilan membangun relasi yang baik dengan sesama. Dalam kebersamaan dapat ditemukan dua aspek yang membentuk kesadaran diri yang berupa: penilaian orang lain terhadap diri dan ketauladanan dari orang lain sebagai masukan untuk melakukan perubahan diri.³⁸

³⁷ Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian*, hal. 52.

³⁸ Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan*, hal. 51.

b) Kecerdasan

Upaya pembentukan pribadi yang berkualitas, terdapat landasan diri yang harus dilalui manusia untuk mencapai esensi dari karakter yang kuat, yaitu kecerdasan hidup. Rasa percaya diri dalam memegang prinsip hidup yang dibarengi dengan kemandirian yang kuat, dan mempunyai visi untuk lebih mengedepankan kepentingan umum daripada kepentingan pribadi merupakan indikasi adanya kecerdasan hidup pada diri manusia.³⁹ Kecerdasan Ruhaniah merupakan kemampuan seseorang untuk mendengarkan hati nuraninya, baik buruk dan rasa moral dalam caranya menempatkan diri dalam pergaulan.⁴⁰

3) Perilaku (*Behavior*)

Menurut Soemarno Soedarsono terdapat dua unsur penentu yang menjadi indikator proses penyadaran diri. Unsur penentu tersebut yaitu keramahan yang tulus dan santun serta ulet dan tangguh (kreativitas dan kelincahan dalam bertindak, ditambah dengan kepemilikan jiwa yang pantang menyerah).⁴¹

a) Keramahan yang Tulus dan Santun

Kategori pribadi yang sadar terhadap diri pribadi adalah jika individu bersikap baik (ramah) terhadap orang lain, seperti halnya bersikap baik (ramah) terhadap dirinya sendiri. Dengan keramahan yang tulus dan

³⁹ *Ibid.*, hal. 52.

⁴⁰ Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah*, hal. 50.

⁴¹ Soemarno Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*. hal. 99.

santun individu akan merasakan suatu kedamaian dalam hati, rasa empati, sikap hormat dan penghargaan dari orang lain, serta adanya kedekatan psikologis dengan orang lain.⁴²

b) Ulet dan Tangguh

Sebagai unsur pembentuk kesadaran diri, ulet dan tangguh digunakan dalam upaya penemuan kepribadian ataupun suatu sikap usaha dalam membentuk kesadaran diri yang sepenuhnya. Dikarenakan dalam membentuk kesadaran diperlukan proses yang rumit sehingga pribadi membutuhkan keuletan dan ketangguhan dalam memunculkan kesadaran pada pribadinya.⁴³

Kesadaran seseorang terhadap waktu serta arah dan tujuannya adalah akhirat, harus diwujudkan dalam berbagai bentuk rencana yang jelas. Kemudian rencana tersebut dilaksanakan dengan mengerahkan potensi yang dimilikinya. Bertambah kesadaran dalam penghayatan terhadap makna kehadiran Allah maka bertambahlah kualitas dirinya untuk mengisi hidup dengan lebih bermakna. Kesadaran diri merupakan langkah awal untuk menjelajahi serta memahami diri sendiri untuk berubah.

Oleh karena itu pengembangan kesadaran diri disini dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan akan pemahaman seseorang terhadap dirinya dalam mengenali ke khasan fisik maupun non fisik baik itu kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki melalui jalan pendidikan dan

⁴² Munirul Amin, hal. 53.

⁴³ *Ibid.*, hal. 54.

pelatihan. Tujuannya supaya seseorang dapat memaksimalkan segala potensi yang dimiliki, menyadari kekurangan-kekurangan agar dapat melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Proses pengembangan kesadaran diri ini berlangsung secara terus menerus dan kontinyu.

3. Kecerdasan Emosi dalam Islam

Dalam Islam kecerdasan emosi di kenal dengan istilah kecerdasan qalbiah. Jadi yang dimaksud dengan kecerdasan emosional di sini yaitu kecerdasan kalbu yang berkaitan dengan pengendalian nafsu-nafsu impulsif dan agresif. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk bertindak secara hati-hati, waspada, tenang, sabar dan tabah ketika mendapat musibah, serta berterimakasih ketika mendapat kenikmatan.⁴⁴

Di bawah ini dijelaskan mengenai pandangan Islam tentang tiga kecerdasan yang terdapat pada diri manusia. Ada penggabungan antara kecerdasan intelektual, kecerdasan emosi dan kecerdasan spiritual yang terdapat dalam firman Allah surat Al-Isra' ayat 36, yang berbunyi:⁴⁵

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ
كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya : *dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan dan hati, semua itu akan diminta pertanggung jawaban jawabnya.*

⁴⁴ Ramayulis, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2007), hal. 96.

⁴⁵ Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Special for Woman*, (Bandung: Syaamil Quran, 2009), hal. 252.

Dengan demikian, seseorang diwajibkan untuk melakukan penalaran, analisis dan keberanian untuk mengambil sikap sebelum memberikan tanggapan dan jawaban. Karena sangat berbahaya seseorang yang mendengar, melihat dan mengikuti kata hatinya tanpa dibekali oleh pengetahuan yang memadai tentang apa yang didengar, dilihat, dirasakan itu. Pengetahuan yang nihil atau pun setengah-setengah bisa menimbulkan prasangka buruk dan fitnah. Sehingga seseorang tidak diperbolehkan untuk mengikuti apa saja di luar pengetahuannya karena seluruh keputusan akan dimintai pertanggung jawaban.

Berbicara mengenai kecerdasan intelektual sangat erat hubungannya dengan akal, hal ini dijelaskan di dalam Al-Qur'an yaitu Surat Al-An'am ayat 151 :⁴⁶

ذَٰلِكُمْ وَصَّيْنَاكُمْ بِهِ ۖ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٥١﴾

Artinya : “... demikianlah Dia memerintahkan kepadamu supaya kamu berfikir (*ta'qilun*).

Kecerdasan emosi sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad SAW, dimana beliau sudah mempunyai sifat-sifat yang berupa kemampuan untuk memanfaatkan emosionalnya menjadi lebih efektif. Hal ini dapat dilihat dari sifat-sifat Rosul yang Allah berikan kepada beliau yaitu *siddiq* (benar), *amanah* (dapat dipercaya), *fathonah* (cerdas), dan *tabligh* (menyampaikan).

⁴⁶ *Ibid.*, hal. 149.

Di dalam Al-Qur'an banyak terdapat isyarat tentang adanya kecerdasan emosi yang ada pada diri manusia berupa kekuatan, kemarahan, rasa cinta dan lain-lain. Salah satu ayat yang menjelaskan hal tersebut yaitu QS. Al-Anfal ayat 2:⁴⁷

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
ءَايَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٢﴾

Artinya : *sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetar hatinya, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambahlah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhan mereka bertawakkal.*

Menurut Hery Noer Aly, nilai dalam Islam memiliki dua dimensi, yaitu: Pertama, dimensi intelektual, dan yang kedua yaitu dimensi emosional.⁴⁸ Hal tersebut dapat dilihat bahwa Islam dan ilmu adalah satu, dalam arti kebenaran-kebenaran Islam adalah nalar untuk mengungkap Islam. Allah selalu mengingatkan supaya manusia berfikir, merenung dan menalar sebagaimana firman-Nya QS. Ali-Imran ayat 190-191 yang berbunyi :⁴⁹

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي
الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

⁴⁷ *Ibid.*, hal. 177.

⁴⁸ Hery Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999), hal. 55.

⁴⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya...*, hal. 75

Artinya: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia. Maha suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka”

Berdasarkan firman Allah di atas, maka jelaslah bahwa hanya orang-orang yang mempunyai akal, dianjurkan untuk selalu berfikir atau bernalar mempergunakan panca indera untuk memahami dan merenungkan tanda-tanda kekuasaan Allah SWT di alam ini sambil mengingat Allah SWT dalam setiap aktivitas.⁵⁰

Pendidikan Islam di samping berupaya membina kecerdasan intelektual, keterampilan dan raganya, juga membina jiwa dan hati nurani, termasuk didalamnya adalah akhlak mulia. Dalam Islam, hal-hal yang berhubungan dengan kecakapan emosi dan spiritual seperti konsistensi (*istiqomah*), kerendahan hati (*tawadhu*), berusaha dan berserah diri (*tawakal*), integritas dan penyempurnaan (*ihsan*) itu dinamakan *Akhlakul Karimah*. Oleh karena itu kecerdasan emosi sebenarnya akhlak dalam agama Islam dimana hal ini telah diajarkan oleh Rosululloh seribu empat ratus tahun yang lalu, jauh sebelum konsep EQ diperkenalkan saat ini sebagai sesuatu yang lebih penting dari IQ.⁵¹ Berkenaan dengan jiwa,

⁵⁰ Muhammad Qutbh, *Sistem Pendidikan Islam*, terjemah: Saman Harun, (Bandung: Al-Ma'rif, 1993), hal. 40.

⁵¹ *Ibid.*, hal. 279.

dalam Islam, digunakan empat istilah yang meliputi akal, ruh, nafsu dan qalb.⁵²

Potensi yang pertama yaitu akal. Kata akal menunjukkan aspek pemikiran dan pemahaman manusia terhadap sesuatu. Dalam Al-Qur'an, kata akal mendapat kualifikasi religius sebagai keyakinan dan intelektualitas. Dengan itu, akal bukan hanya instrumen untuk mengetahui, melainkan juga menjadi wadah bagi "penyatuan" Tuhan dan manusia.⁵³ Dalam kaitannya dengan perilaku, akal berfungsi memberikan pertimbangan rasional mengenai baik buruk dan juga salah dan benar.

Potensi yang kedua yaitu ruh. Ruh pada prinsipnya memiliki nalur yang baik dan bersifat ketuhanan (*Ilahiyah*). Ia merupakan substansi samawi dan alamnya alam rohani. Ia hidup melalui zat nya sendiri yang tidak butuh makan, minum serta kebutuhan jasmani lainnya.⁵⁴ Adapun peran roh terkait dengan perilaku manusia adalah sebagai pemberi pertimbangan spiritual dan akan menuntun manusia kearah yang benar.

Potensi yang ketiga yaitu *nafs*. Secara istilah *nafs* adalah potensi laten (bawaan) yang ada pada psikofisik manusia yang dibawa sejak lahir dan yang akan menjadi pendorong serta penentu bagi tingkah laku manusia, baik berupa perbuatan, sikap, ucapan dan sebagainya.⁵⁵ Nafsu tidak selalu bermakna negatif, justru adanya nafsu merupakan potensi

⁵² Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), hal. 309.

⁵³ Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al -Qur'an*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004). hal. 199.

⁵⁴ Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa...*, hal. 44.

⁵⁵ *Ibid.*, hal. 47.

yang akan membentuk kedinamisan kehidupan manusia. Terkait dengan EQ (*Emotional Quotient*), nafsu sangat penting untuk membangun motivasi dalam diri seseorang.

Potensi yang keempat yaitu *qalb*. *Qalb* sangat berhubungan dengan perasaan atau hati dan kecerdasan manusia. Jika kalbu berfungsi normal, maka kehidupan manusia menjadi baik dan sesuai dengan fitrah aslinya, sebab kalbu memiliki nalur *ilahiyyah* atau *rabbaniyah*.⁵⁶

Ketika keempat potensi tersebut diatas telah berkolaborasi dan terbina dengan baik dalam diri seseorang, maka seseorang tersebut dapat dikatakan sehat secara mental (*sihhatun nafsiyah*), dengan kata lain memiliki kecerdasan emosional yang memadai dimana ia akan menempatkan emosi secara proporsional lewat tingkah lakunya yang akan tercermin dalam perilaku akhlakul karimah yang berdasarkan pada nurani.

Kesehatan mental (*sihhatun nafsiyah*) sendiri oleh zakiah Daradjat diartikan dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁵⁷

⁵⁶ *Ibid.*, hal. 49.

⁵⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1968, hal. 14.

4. Pendidikan Islam

Menurut undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada pasal 1, ayat 1 pengertian pendidikan yaitu :⁵⁸

usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan lebih mengacu pada pembentukan kesadaran dan kepribadian anak didik disamping juga transfer ilmu dan keahlian. Sedangkan Islam merupakan ajaran yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia dalam hubungannya sesama manusia, alam sekitar dan dengan Allah SWT sebagai penciptanya. Dalam hubungan antar sesama manusia itulah tersirat kewajiban yang dibebankan kepundak manusia, untuk mendidik setiap manusia baru yang dengan kehendak Allah SWT hadir di muka bumi secara bersambung, agar memperoleh penerangan, petunjuk dan pelajaran untuk menjadi orang-orang yang bertakwa.⁵⁹

Pendidikan Islam adalah segala usaha untuk memelihara dan mengembangkan *fitrah* manusia serta sumber daya insan yang ada padanya menjadi manusia seutuhnya sesuai dengan ajaran Islam. Pendidikan dalam wacana keislaman tidak lepas dari istilah *tarbiyah*, *ta'lim* dan *ta'dib*. *Tarbiyah* memiliki makna menumbuh kembangkan anak

⁵⁸ Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, (Bandung: Citra Umbara, 2012), hal. 2-3.

⁵⁹ Hadari Nawawi, *Pendidikan dalam Islam*, (Surabaya: Al Ikhlas, 1993), hal. 19.

didik secara bertahap dan berangsur-angsur menuju kesempurnaan. *Tarbiyah* mengandung arti proses transformasi ilmu pengetahuan dari pendidik kepada anak didik agar ia memiliki semangat, sikap, dan semangat dalam memahami dan menyadari kehidupannya, sebagai bentuk ketakwaan, budi pekerti dan kepribadian yang luhur.⁶⁰

Ta'lim diterjemahkan sebagai pengajaran. Muhammad Rasyid Ridha sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Mujib mengartikan *Ta'lim* sebagai proses transmisi ilmu pengetahuan pada jiwa individu tanpa adanya batasan tertentu.⁶¹ *Ta'dib* diterjemahkan dengan pendidikan sopan santun, tata karma, adab, budi pekerti, akhlak, moral dan etika. *Ta'dib* merupakan usaha pendewasaan, pemeliharaan dan pengasuhan anak didik agar menjadi baik dan memiliki adab sopan santun sesuai dengan ajaran Islam.

Adapun definisi pendidikan Islam menurut para tokoh antara lain Muhammad SA sebagaimana yang dikutip oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir adalah:⁶²

islamic education in true sense of the term, is a system of education which enable a man to lead his life according to the Islamic ideology, so that he may easily mould his life in accordance with tenets of Islam.

Dalam pengertian dinyatakan bahwa pendidikan Islam merupakan suatu sistem, yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang saling mengait. Misalnya sistem akidah, syariah, dan akhlak, yang meliputi

⁶⁰ Abdul Mujib dan Jusuf Muzakir, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2006), hal. 15.

⁶¹ *Ibid.*, hal. 19.

⁶² *Ibid.*, hal. 25.

kognitif, afektif, psikomotorik, yang mana keberartian suatu komponen sangat tergantung dengan komponen lain. Pendidikan Islam juga dilandaskan atas ideologi Islam, sehingga proses pendidikan Islam tidak bertentangan dengan norma dan nilai dasar ajaran Islam.

Sayyid Sabiq mendefinisikan pendidikan Islam sebagai suatu aktivitas yang mempunyai tujuan mempersiapkan anak didik dari segi jasmani, akal, dan rohaninya sehingga mereka menjadi anggota masyarakat yang bermanfaat, baik bagi dirinya maupun umatnya (masyarakatnya).⁶³

Selanjutnya Omar Muhammad Al-Toumi Al-Syaibani mendefinisikan pendidikan Islam dengan:⁶⁴

proses mengubah tingkah laku individu pada kehidupan pribadi, masyarakat dan alam sekitarnya, dengan cara pengajaran sebagai suatu aktivitas asasi dan sebagai profesi di antara profesi-profesi asasi dalam masyarakat.

Pengertian pendidikan ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku, dari yang buruk menuju baik, dari yang minimal menjadi maksimal, dari yang potensial menjadi actual, dari yang pasif menuju yang aktif. Cara mengubah tingkah laku itu melalui pengajaran.

Muhammad Fadhil Al-Jamali mengajukan pengertian pendidikan Islam dengan:⁶⁵

upaya mengembangkan, mendorong, serta mengajak manusia untuk lebih maju dengan berlandaskan nilai-nilai yang tinggi dan kehidupan mulia, sehingga terbentuk pribadi yang sempurna, baik berkaitan dengan akal, perasaan maupun perbuatan.

⁶³ Sayyid Sabiq, *Islamuna*, (Beirut: Darul Kitab, tt), hal. 237.

⁶⁴ Abdul Mujib dan Jusuf Muzakir, *Ilmu Pendidikan Islam...*, hal. 26.

⁶⁵ *Ibid.*, hal. 26.

Muhammad Javed Al-Sahlani sebagaimana yang dijelaskan oleh Jalaluddin Rahmat mengartikan pendidikan Islam dengan: “Proses mendekatkan manusia kepada tingkat kesempurnaan dan mengembangkan kemampuannya”.

Abdurrahman An-Nahlawi mendefinisikan pendidikan dari kata *at-Tarbiyah*. Dalam memaknai pendidikan yang pertama yaitu proses yang mempunyai tujuan, sasaran dan objek. Kedua, secara mutlak pendidik yang sebenarnya hanyalah Allah, pencipta fitrah dan pemberi berbagai potensi. Ketiga, adanya langkah-langkah secara bertahap harus dilalui oleh berbagai kegiatan pendidikan dan pengajaran, sesuai dengan urutan yang telah disusun secara sistematis. Keempat, kerja pendidik harus mengikuti aturan penciptaan dan pengadaan yang dilakukan Allah.⁶⁶

Adapun Pendidikan Islam sendiri berarti sistem pendidikan yang dapat memberikan kemampuan seseorang untuk memimpin kehidupannya sesuai dengan cita-cita dan nilai-nilai Islam yang telah menjiwai dan mewarnai corak kepribadiannya.⁶⁷ Jadi yang dimaksud dengan pendidikan Islam disini adalah proses internalisasi pengetahuan dan nilai Islam kepada peserta didik melalui upaya pengajaran, pembiasaan, bimbingan, pengasuhan, pengawasan dan pengembangan potensi guna mencapai kesempurnaan hidup di dunia dan di akhirat.

⁶⁶ Abdurrahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip dan Metoda Pendidikan Islam dalam Keluarga, di Sekolah, dan di Masyarakat* terj. Herry Noer Ali, (Bandung: CV Diponegoro, 1992), hal. 32.

⁶⁷ M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam, Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), hal.7.

Tujuan pendidikan Islam memegang peran yang sangat penting, sebab tujuan akan mengarahkan, mendorong untuk mencapai keberhasilan. Menurut Muhammad Athiyah Al-Abrasyi tujuan pendidikan Islam adalah tujuan yang telah ditetapkan oleh Nabi Muhammad SAW yaitu pembentukan moral yang tinggi. Pendidikan moral merupakan jiwa pendidikan Islam, sekalipun tanpa mengabaikan pendidikan jasmani, akal, dan ilmu praktis.

Menurut Abdurrahman An-Nahlawi, tujuan pendidikan Islam adalah merealisasikan ubudiyah kepada Allah di dalam kehidupan manusia baik individu maupun masyarakat.⁶⁸ Hal ini dimaksudkan untuk mendidik seluruh kecenderungan, dorongan dan fitrah, kemudian mengarahkan kepada tujuan yang tertinggi yaitu menuju ibadah kepada Allah.

Menurut Al-Ghazali sebagaimana yang dikutip oleh Fathiyah Hasan Sulaiman, tujuan umum pendidikan Islam tercermin dalam dua segi, yaitu:⁶⁹

- a. insan purna yang bertujuan mendekati diri kepada Allah SWT
- b. insan purna yang bertujuan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Kebahagiaan dunia khirat dalam pandangan Al-Ghazali adalah menempatkan kebahagiaan dalam porsi yang sebenarnya. Kebahagiaan yang lebih memiliki nilai universal, abadi dan lebih hakiki itulah yang diprioritaskan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan Islam menurut Imam

⁶⁸ Abdurrahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip dan Metoda Pendidikan Islam ...*, hal. 162.

⁶⁹ Fathiyah Hasan Sulaiman, *Sistem Pendidikan Versi Al-Ghazali*, terj. Fathur Rahman, (Bandung: Al-Ma'arif, 1986), hal. 24.

Ghazali adalah pembentukan insan purna baik di dunia maupun di akhirat. Manusia dapat mencapai kesempurnaan lantaran usahanya, mengamalkan *fadhilah* (perbuatan utama) melalui ilmu pengetahuan. *Fadhilah* ini lalu membahagiakannya di dunia dan mendekatkannya kepada Allah. Dengan *fadhilah* ini manusia dapat meraih kebahagiaan di akhirat.

Tujuan pendidikan yang dikemukakan oleh Ibnu Khaldun sebagaimana dikutip oleh Muhammad Athiyah Al-Abrasyi terbagi menjadi dua macam yaitu:⁷⁰

- a. Tujuan berorientasi ukharawi, yaitu membentuk seorang hamba agar melakukan kewajiban kepada Allah.
- b. Tujuan yang berorientasi duniawi, yaitu membentuk manusia yang mampu menghadapi segala bentuk kebutuhan dan tantangan kehidupan agar hidupnya lebih layak dan bermanfaat bagi orang lain.

M. Arifin mengemukakan bahwa pendidikan Islam diidentifikasi dalam tiga sasaran pengembangan fungsi manusia yang mana sejalan dengan tujuan pendidikan Islam:⁷¹

- a. Menyadarkan manusia sebagai makhluk individu, yaitu makhluk yang hidup di tengah-tengah makhluk lain, manusia harus bisa memerankan fungsi dan tanggung jawabnya, manusia akan mampu berperan sebagai makhluk Allah yang paling utama diantara makhluk lainnya dan memfungsikan sebagai khalifah di muka bumi.
- b. Menyadarkan manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial manusia harus mengadakan interaksi dengan sesamanya dalam kehidupan bermasyarakat.

⁷⁰ Muhammad Athiyah Al-Abrasyi, *Al-Tarbiyah Al-Islamiyah wa Fasalifuha*, (Kairo: Halabi, 1969), hal. 284.

⁷¹ M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam ...*, hal. 23.

- c. Menyadarkan manusia sebagai hamba Allah. Manusia sebagai makhluk bertuhan, sikap dan watak religiusitasnya perlu dikembangkan sedemikian rupa sehingga mampu menjiwai kehidupannya. Dalam fitrah manusia telah diberi kemampuan beragama.

Dengan kesadaran demikian, manusia sebagai khalifah di muka bumi akan terdorong untuk melakukan pengelolaan serta mendayagunakan ciptaan Allah untuk kesejahteraan hidup bersama dengan yang lainnya. Dengan adanya pendidikan Islam diharapkan mampu menciptakan manusia yang sempurna, mampu mengamalkan ajaran Allah. Dalam hal ini meliputi akal, hati maupun keterampilan agar bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat guna meraih kebahagiaan di dunia dan juga di akhirat.

5. Metode Pendidikan Islam

Metode berasal dari kata *method* yang berarti suatu cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan dalam mencapai suatu tujuan. Dalam pemilihan dan penggunaan sebuah metode harus mempertimbangkan aspek efektifitas dan relevansinya dengan materi yang disampaikan. Dengan demikian, metode pembelajaran harus disesuaikan dengan prinsip-prinsip berikut ini:⁷²

- a. Didasarkan pada pandangan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi bawaan tertentu dengan itu ia mampu berkembang secara aktif dengan lingkungannya. Hal ini mempunyai implikasi bahwa proses belajar mengajar harus didasarkan pada prinsip belajar siswa aktif. Atau lebih menekankan pada proses pembelajaran bukan proses mengajar.

⁷² Ahmad Munjin Nasih dan Lilik Nur Kholidah, *Metode dan Teknik Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), hal. 30.

- b. Metode pembelajaran didasarkan pada karakteristik masyarakat madani yaitu manusia yang bebas berekspresi dari ketakutan.
- c. Metode pembelajaran didasarkan pada prinsip learning kompetensi, dimana siswa akan memiliki seperangkat pengetahuan, keterampilan, sikap, wawasan dan penerapannya sesuai dengan kriteria atau tujuan pembelajaran. Penguasaan ilmu pengetahuan, keterampilan, keahlian berkarya, sikap dan perilaku berkarya dan cara-cara berkehidupan masyarakat sesuai profesinya. Proses belajar diorientasikan pada pengembangan kepribadian yang optimal dan didasarkan pada nilai-nilai ilahiah.

Dalam konteks pendidikan Islam, prinsip-prinsip di atas menuntut siswa diberi kesempatan untuk secara aktif merealisasikan segala potensi bawaan mereka ke arah tujuan yang diinginkan. Tujuannya yaitu manusia muslim yang berkualitas, inovatif, disiplin, memiliki kesiapan bersaing dan sekaligus bekerja sama serta memiliki disiplin diri.

Metode-metode pendidikan Islam sudah banyak diteliti dan diterapkan oleh beberapa ahli pendidikan Islam diantaranya adalah Muhammad Qutbh, menurut beliau metode-metode pendidikan Islam dapat dipilah sebagai berikut:⁷³

- a. Pendidikan melalui teladan

Islam berpendapat, bahwa suri tauladan adalah teknik pendidikan yang sangat baik, oleh karena itu mendasarkan pada pendidikan di atas dasar demikian. Seorang anak harus memperoleh tauladan dari keluarga dan orang tuanya agar ia semenjak kecil sudah menerima norma-norma Islam dan berjalan berdasarkan konsepsi yang tinggi.

- b. Pendidikan melalui nasehat

Di dalam jiwa terdapat pembawaan untuk terpengaruh oleh kata-kata yang didengar. Dan nasehat yang berpengaruh itu biasanya tidak tetap dan perlu pengulangan-pengulangan. Untuk itu nasehat diberikan berulang kali secara kontinyu dan konsisten.

⁷³ Muhammad Qutbh, *Sistem Pendidikan Islam*, (Bandung: Al Ma'arif, 1993) hal. 324-374.

c. Pendidikan melalui hukuman

Hukuman sesungguhnya tidaklah mutlak diperlukan, namun bila teladan dan nasehat tidak mampu maka perlu diadakan tindakan tegas yang dapat meletakkan persoalan di tempat yang benar.

d. Pendidikan melalui cerita

Pendidikan melalui metode cerita sangat diperlukan bagi anak-anak, cerita atau kisah yang terbaik dalam sejarah adalah cerita atau sirah Qur'ani dan Nabawi yang dampaknya sulit digantikan dengan bentuk-bentuk bahasa yang lainnya. Di mana pendidikan melalui kisah-kisah tersebut dapat menggiring anak didik pada kehangatan perasaan, kehidupan, dan kedinamisan jiwa yang mendorong manusia mengubah perilaku dan memperbaharui tekad selaras dengan pelajaran yang dapat diambil dari kisah tersebut.⁷⁴

e. Pendidikan melalui pembiasaan

Kebiasaan menduduki kedudukan yang sangat istimewa di dalam kehidupan manusia, kebiasaan dapat mengubah seluruh sifat-sifat baik tanpa terlalu payah, tanpa kehilangan banyak tenaga dan tanpa menemukan banyak kesulitan.

f. Pendidikan melalui kekuatan

Setiap manusia sesungguhnya mempunyai kekuatan eksistensi berupa kekuatan energik dan netral dan tersimpan dalam jiwa.

g. Pendidikan dengan mengisi kekosongan

Pendidikan ini dimaksudkan agar setiap waktu yang disediakan dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh setiap individu.

h. Pendidikan melalui peristiwa-peristiwa

Kesistimewaan dari peristiwa adalah menimbulkan suatu situasi yang khas di dalam perasaan dan menjadi pengalaman yang berharga bagi setiap individu.

Lebih lanjut lagi Abdurrahman An-Nahlawi menambahkan macam-macam metode pendidikan menjadi:⁷⁵

a. Metode Dialog Qur'ani dan Nabawi

Aspek-aspek dialog ditujukan agar setiap pendidik dapat memetik manfaat dari setiap bentuk dialog tersebut dan dapat mengembangkan afeksi, penalaran, dan perilaku ketuhanan anak didik.

b. Metode melalui perumpamaan Qur'ani dan Nabawi

⁷⁴ Abdurrahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip dan Metoda Pendidikan Islam...*, hal. 239.

⁷⁵ *Ibid.*, 294-297.

Perumpamaan dalam Al-Qur'an memiliki maksud-maksud tertentu dan yang terpenting adalah untuk menyerupakan suatu perkara yang hendak dijelaskan kebaikan dan keburukannya, menceritakan suatu keadaan dari berbagai keadaan dan membandingkan dengan keadaan lain yang sama atau hampir sama, dan menjelaskan kemustahilan adanya persamaan di antar dua perkara.

c. Metode melalui targhib dan tarhib

Targhib dan tarhib dalam pendidikan Islam lebih memiliki makna dari apa yang diistilahkan dalam pendidikan barat dengan "imbalan dan hukuman". Kelebihan itu bersumber dari karakteristik ketuhanan yang tidak membunuh fitrah manusia.

Oleh karena itu pemilihan penggunaan metode yang tepat akan mempengaruhi efektivitas dan disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan penulis ini termasuk dalam katagori penelitian kepustakaan (*Library Research*), yaitu penelitian yang pengumpulan datanya dengan menghimpun data dari berbagai literatur. Maka dalam hal ini, penulis mengadakan pengumpulan data dengan mengkaji buku-buku, majalah, dan jurnal yang relevan dengan pokok kajian penulis.

2. Pendekatan Penelitian

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *pedagogi-psikologi*, yaitu sebuah pendekatan yang dilakukan dari sudut pandang ilmu pendidikan dan ilmu jiwa atau ilmu psikologi.

Menggunakan pendekatan pedagogi karena dalam penelitian ini terkait dengan pendidikan khususnya pendidikan Islam. Pendekatan psikologi dikarenakan kesadaran diri merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang mana kecerdasan emosi adalah bagian dari ilmu Psikologi. Selanjutnya penelitian ini juga menggunakan pendekatan historis yaitu cara pandang atau paradigma dalam suatu ilmu untuk memahami Islam dengan memperhatikan unsur tempat, waktu, objek dan latar belakang peristiwa tersebut.

3. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis memperoleh data dari berbagai sumber. Kemudian sumber data tersebut diklarifikasikan menjadi data primer dan sekunder.

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengambilan data langsung pada subjek informasi yang di cari.⁷⁶ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah:

- 1) 'Aidh Al-Qarni, *La Tahzan; Jangan Bersedih!* (Samson Rahman. Terjemahan), Jakarta: Qisthi Press, 2013.

⁷⁶ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004) hal. 91

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain, tidak langsung dari subjek penelitiannya, tetapi dapat mendukung atau berkaitan dengan tema yang diangkat.⁷⁷ Manfaat sumber data sekunder yaitu untuk melengkapi, menggabungkan, atau membandingkan pemikiran tokoh data primer dengan sudut berdasarkan data sekunder. Adapun yang menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini antara lain :

- 1) Abdul Mujib dan Jusuf Muzakir, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2006.
- 2) Abdurrahman An-Nahlawi, *Prinsip-Prinsip dan Metoda Pendidikan Islam dalam Keluarga, di Sekolah, dan di Masyarakat* (Herry Noer Ali. Terjemahan), Bandung: CV Diponegoro, 1992.
- 3) Ary Ginanjar Agustian, *ESQ; The ESQ Way 165 1 Ihsan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*, Jakarta: Arga 2007.
- 4) Daniel Goleman, *Emotional Intelligence; Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, (T. Hermaya. Terjemahan), Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- 5) Fathiyah Hasan Sulaiman, *Sistem Pendidikan Versi Al-Ghazali*, (Fathur Rahman. Terjemahan), Bandung: Al-Ma'arif, 1986.

⁷⁷ *Ibid*, hal .92.

- 6) Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian; Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif*, Jakarta: Indeks, 2007.

4. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, tanpa mengetahui pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Sebagai penelitian literatur, dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode dokumenter. Metode dokumenter merupakan sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi dengan cara membaca surat-surat, laporan dan bahan-bahan tulisan lainnya.⁷⁸ Dokumen yang dimaksud adalah uraian materi, evaluasi atau karya-karya yang dihasilkan oleh seseorang ataupun sebuah instansi yang memiliki relevansi dengan penelitian.⁷⁹

Sumber-sumber yang sudah terkumpul seperti telah disebutkan di atas, kemudian dijadikan dokumen. Dokumen-dokumen itu kemudian dibaca dan dipahami untuk menemukan data-data yang telah ditemukan sekaligus pengelompokkan ke dalam beberapa kelompok. Setelah data

⁷⁸ Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal. 134.

⁷⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 329.

yang diperlukan cukup, kemudian dilakukan sistemasi dari masing-masing data tersebut untuk selanjutnya dilakukan analisis komparatif.⁸⁰

5. Metode Analisis Data

Metode analisis adalah proses pengorganisasian dan mengurutkan data dalam katagori, pola dan satuan dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.⁸¹ Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan mengorganisasikan data dalam katagori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun oranglain.⁸²

Dalam analisis data penulis menggunakan metode *content analysis* atau analisis isi. Analisis isi merupakan teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan yang penggarapannya dilakukan secara objektif dan sistematis.⁸³ Yaitu suatu analisis tekstual dalam studi pustaka melalui investigasi tekstual terhadap isi pesan atau suatu komunikasi sebagaimana terungkap dalam literatur-literatur yang memiliki relevansi dengan tema penelitian. Kegiatan analisis ditujukan untuk mengetahui makna, kedudukan dan hubungan antara

⁸⁰ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1998), hal. 133.

⁸¹ Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 193.

⁸² Sugiono, *Metode Penelitian ...*, hal. 334.

⁸³ Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian ...*, hal. 163.

berbagai konsep, kebijakan, program, kegiatan, peristiwa yang ada atau yang terjadi untuk selanjutnya mengetahui manfaat, hasil atau dampak dari hal-hal tersebut.⁸⁴ Dalam hal ini dimaksudkan untuk menggali konsep pengembangan kesadaran diri dan relevansinya dengan pendidikan Islam dalam buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini diperlukan untuk mempermudah dalam mendeskripsikan alur penulisan bersama logika atau argumentasi yang digunakan penulis selama melakukan penelitian serta untuk memberi kemudahan kepada pembaca dalam mengenali konstruk dari skripsi penulis. Oleh karena itu dalam penulisan skripsi ini penulis menggunakan sistematika pembahasan yang terbagi dalam 4 bab sebagai berikut :

Bab I memuat pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka, landasan teori, metodologi penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab II memuat gambaran umum mengenai buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni yang berisi tentang biografi penulis buku *La Tahzan* yaitu 'Aidh Al-Qarni dan karya-karyanya serta penerjemah buku *La Tahzan* yaitu Samson Rahman serta karakteristik buku *La Tahzan* dan pokok-pokok kandungan *La Tahzan*.

⁸⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 83.

Bab III merupakan hasil penelitian yang membahas mengenai pengembangan kesadaran diri dan relevansinya dengan pendidikan Islam (Telaah Buku *La Tahzan* karya 'Aidh Al-Qarni) untuk menjawab semua rumusan masalah yang menjadi landasan penelitian yang terdiri dari konsep kesadaran diri, metode pengembangan kesadaran diri dan relevansinya dengan pendidikan Islam.

Bab IV berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta beberapa saran. Pada bagian akhir juga terdapat daftar pustaka dan berbagai lampiran yang terkait dengan penelitian ini.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Konsep kesadaran diri dalam buku *La Tahzan* ini terdiri dari dari:

a. Kesadaran mengenal diri

Kesadaran mengenal diri ini tidak sebatas mengetahui kekhasan fisik semata tetapi juga meliputi mengenali perasaan/ emosi yang sedang dirasakan. Dengan mengetahui apa yang dirasakan maka seseorang akan mampu mengontrol emosi sehingga dapat mengelola dan mengendalikan emosi dengan baik.

b. *Muhasabah* (Evaluasi Diri)

Evaluasi diri merupakan cara untuk melakukan perhitungan, membaca seluruh peta perbuatan yang individu lakukan sepanjang hidupnya. Melakukan kalkulasi dari hubungan dirinya dengan Allah dan sesama manusia. Menghitung kelemahan dan kekuatan dirinya selama melaksanakan pergaulan dengan sesama manusia.

c. Percaya Diri

Percaya diri yaitu keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri. Seseorang dengan kecakapan ini berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaan diri, berani menyuarakan

pandangan dan mampu membuat keputusan yang baik meskipun dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.

2. Metode pengembangan kesadaran diri yang ada dalam buku *La Tahzan* terdiri dari:

a. Metode nasihat

dengan pemberian nasehat ini seseorang dibekali dari pengalaman-pengalaman orang lain dalam rangka memperbaiki diri.

b. Metode *muhasabah*

muhasabah sama halnya dengan introspeksi diri. Setiap manusia dianjurkan untuk senantiasa merenungkan apa yang telah diperbuat untuk menghindarkan diri dari kelalaian dan dilanjutkan dengan bertaubatan atau memohon ampun atas segala dosa yang sudah dilakukan.

c. Metode mengisi kekosongan

yaitu metode dengan memanfaatkan waktu luang. Dimana waktu luang yang dimiliki diisi dengan kegiatan yang positif sehingga menjadikan diri ini juga dalam kondisi yang baik.

d. Metode melalui peristiwa-peristiwa

dimana diceritakan sebuah kisah, baik kisah pada masa kini maupun kisah masa lampau pada zaman Nabi dan sahabat terdahulu. Hal ini diharapkan supaya dapat mengambil hikmah dan intisari atas peristiwa yang terjadi.

e. Metode penilaian diri

yaitu ketepatan seseorang di dalam menempatkan dirinya sesuai dengan kemampuan yang ada di dalam dirinya. Nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh banyaknya harta dan rupa yang menawan, melainkan dari akhlak yang ditampilkan dalam keseharian.

f. Metode penerimaan *qadha* dan *qadar*

seseorang yang yang memiliki iman akan menerima dengan rela hati setiap pemberian dari Allah baik itu pemberian yang baik atau yang jelek sekalipun. Dengan adanya kerelaan hati seseorang akan hidup jauh dari rasa cemas dan kekurangan.

g. Metode '*uzlah*

'*Uzlah* disini adalah sejenak mengasingkan diri. Yang dimaksud '*uzlah* disini adalah mengasingkan diri dari segala bentuk kejahatan, dan kemubahan yang berlebihan yaitu semua hal yang melalaikan manusia dari kebaikan dan ketaatan. Dengan ber'*uzlah* maka dada menjadi lapang dan terkikis semua kesedihan.

h. Metode ketauladanan orang lain

dengan metode tauladan ini seseorang bisa mencontoh perbuatan positif dari orang lain, dan metode ini salah satu metode paling efektif dalam pendidikan.

i. Metode *hiwar*/dialog

dengan metode ini ada pendidikan afektif yang mengundang ulang suatu kesan ke arah sasaran tertentu untuk mengarah mengambil yang baik dan meninggalkan yang buruk. Dialog ini mempunyai dampak psikologis yang dalam. Ia menanamkan ke dalam jiwa rasa ingi tahu, syukur kepada Allah, disamping rasa taat untuk menjalankan segala perintah Allah

3. Relevansi pengembangan kesadaran diri dalam buku *La Tahzan* dengan pendidikan Islam secara umum dibagi menjadi tiga aspek yaitu dilihat dari tujuan, metode yang digunakan dalam upaya mengembangkan kesadaran diri serta membentuk kepribadian *insan kamil*. Dari aspek tujuan tentunya relevan dengan pendidikan Islam yaitu meliputi tercapainya berbagai kemampuan seperti kecakapan jasmani, pengetahuan membaca, menulis, pengetahuan ilmu sosial, kesusilaan, keagamaan, kedewasaan dan jasmani rohani. Kemudian inti dari tujuan tersebut adalah untuk mewujudkan kepribadian muslim. Yaitu kepribadian yang seluruh aspek-aspeknya merealisasikan ajaran Islam. Hal ini nampak bahwa tujuan yang sebenarnya adalah untuk hidup seimbang, bahagia dunia dan akhirat. Metode pengembangan kesadaran diri yang digunakan juga relevan dengan metode Pendidikan Islam. Secara keseluruhan metode yang digunakan tersebut mengajak manusia untuk merenungi apa yang telah Allah berikan, segala nikmat diterima dengan penuh rasa syukur. Membentuk kepribadian *insan kamil* menjadi sasaran utama karena

disinilah karakter manusia diisi dengan sifat ketauhidan dengan cara menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Masuknya unsur ketuhanan pada diri pribadi, menjadi faktor awal dari sebuah proses pembentukan karakter. Demikianlah peranan penting dari kesadaran diri dalam membentuk karakter/kepribadian.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Buku *La Tahzan* baik digunakan sebagai bahan bacaan diwaktu luang. Karena tidak hanya berfungsi sebagai media bacaan atau hiburan saja. Namun buku ini juga bisa dijadikan sebagai media edukatif dengan mengambil hikmah dan pesan yang disampaikan. Kandungannya syarat makna dan baik untuk sarana pengembangan kesadaran diri.
2. Bagi para pembaca sebaiknya lebih bijak dan selektif dalam memilih bahan bacaan yang banyak mengandung nilai-nilai pendidikan Islam untuk meningkatkan keimanan.
3. Dalam membaca buku terjemahan perlu juga disesuaikan dengan konteks yang terjadi di negri sendiri sehingga tidak memunculkan salah pemahaman.
4. Perlunya pembacaan yang berulang-ulang dan mendalam untuk lebih menggali dan memahami bacaan agar tidak terjadi perbedaan pengambilan makna.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta inayahnya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari tidak ada yang sempurna di dunia ini dan kesempurnaan hanya milik Allah, begitu pula dengan skripsi ini yang jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mohon kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sebagai koreksi dan juga untuk perbaikan penulisan karya ilmiah selanjutnya.

Dengan segala kerendahan hati peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya atas segala kekurangan yang ada. Semoga skripsi yang ditulis dan disusun ini bermanfaat bagi para pembaca di semua kalangan, khususnya bagi pihak yang terkait dengan pendidikan, para pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Aidh Al-Qarni, *La Tahzan; Jangan Bersedih!*, (Samson Rahman. Terjemahan). Jakarta: Qisthi Press, 2013.
- Abdul Mujib & Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Ahmad Munjin Nasih & Lilik Nur Kholidah, *Metode dan Teknik Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Bandung: PT Refika Aditama, 2009.
- Ahmad Taufik Nasution, *Metode Menjernihkan Hati: Melejitkan Kecerdasan Emosi Dan Spirtual Melalui Rukun Iman*. Bandung: Mizan Pustaka, 2005.
- Akyas Azhari, *Psikologi Umum Dan Perkembangan*, Jakarta: Teraju, 2004.
- Alex Subur, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia 2003.
- Al-Hassanain, *Instrospeksi Diri; Perannya dalam Membentuk Jiwa* dalam <http://www.alhassanain.com/indonesian/articles/>.
- Amir Faisal, *Menang Melawan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2009.
- Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ: Emotional Spirit Quotient, Berdasarkan 6 Rukun Iman Dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga, 2007.
- Atosokhi Gea, dkk. *Relasi dengan Diri Sendiri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2002.
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Andi, 2004.
- Cahya Tyas Lutfian, *Pengembangan Kesadaran Keagamaan Usia Anak- Anak dalam Buletin Qurrotua'yun*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2005.
- Danah Zohar & Ian Marshall, *SQ; Kecerdasan Spiritual*, Bandung: Mizan, 2007.
- Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*, (Alex Tri Kantjono. Terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- , *Emotinal Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*, (T. Hermaya. Terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.

- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya Special for Woman*, Bandung: Syaamil Quran, 2009.
- Diana Wijaya, *Peluang Meningkatkan Karir dengan Intelegensi (Kecerdasan)*, Jakarta: Restu Agung, 2007.
- Doris Purnama, *Kesadaran Diri dan Implementasi dalam Konseling Islam*, Skripsi, Fakultas Dakwah, 2005.
- Evelyn Williams English, *Mengajar dengan Empati; Panduan Belajar Mengajar yang Tepat dan Menyeluruh untuk Ruang Kelas dengan Kecerdasan Beragam*, penerjemah: Fuad Ferdinan, Bandung: Nuansa Cendikia, 2012.
- Fathiyah Hasan Sulaiman, *Sistem Pendidikan Versi Al-Ghazali*, (Fathur Rahman. Terjemahan), Bandung: Al-Ma'arif, 1986.
- Hamdani Ali, *Filsafat Pendidikan*, Yogyakarta: Kota Kembang, 1987.
- Hadari Nawawi, *Pendidikan dalam Islam*, Surabaya: Al Ikhlas, 1993.
- Hanna Djumhana Bustaman, *Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Paradima, 1996.
- Haris Ilmawati, *Pengembangan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Teknologi Quantum Ikhlas (Telaah Buku Quantum Ikhlas karya Erbe Sentanu)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Hery Noer Aly, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1999.
- Howard Gardner, *Multiple Intelligences; Kecerdasan Majemuk*, Pamulang: Interaksara, 2013.
- <http://bukunnq.wordpress.com/4-pemahaman-dan-penerimaan-diri-secara-objektif-dan-konstruktifkelemahan-kelebihan-fisik-dan-psikis/>
- <http://kalempauu.blogspot.co.id/>
- Inge Hutagalung, *Pengembangan Kepribadian; Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif*, Jakarta: Indeks, 2007.
- James Allen & Marc Allen, *As a Man Thinketh*, (Narulita Yusron. Terjemah), Yogyakarta: Baca, 2008.
- Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*; (Ari Nilandari. Terjemah), Bandung: Kaifa, 2000.

- Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Muhammad Ali Somali, *Mengenal Diri*, Jakarta: Lentera, 2002.
- Muhammad Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam, Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006.
- , *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.
- Muhammad Athiyah Al-Abrasyi, *Al-Tarbiyah Al-Islamiyah wa Fasalifuha*, Kairo: Halabi, 1969.
- Muhammad Qutb, *Sistem Pendidikan Islam*, (Saman Harun. Terjemahan), Bandung: Al Ma'arif, 1993.
- Muhammad Syahrul Mubarak, *Kesadaran Diri akan Kembali kepada Allah dalam Al-Qur'an*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, 2015.
- Munirul Amin, *Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil (Suatu Tinjauan Konseptual)*, Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004.
- Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009.
- Nurul Kholidah, *Mendidik Kecerdasan Emosi Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam (Telaah Buku: Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak, Karya : Lawrence E. Saphiro, Ph. D.)*, Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Suna Kalijaga Yogyakarta, 2010.
- Oxford Learnes Pocket Dictionary*, New York: Oxford University Press, 2003.
- Pius A. Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, 2001.
- Ramayulis, *Psikologi Agama*, Jakarta: Kalam Mulia, 2007.
- Rully Muhammad, "Kesadaran Diri untuk Perubahan" dalam <http://reframepositive.com>.
- Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2004.

- Soemarno Soedarsono, *Penyemaian Jati Diri*, Jakarta: Elek Media Komputindo, 2000.
- Steven J. Stein & Howard E. Book, *Ledakan EQ; 16 Prinsip Dasar Emosional Meraih Sukses*, (Trinanda Rainy Januarsari dan Yudi Murtanto. Terjemahan). Bandung: Kaifa, 2002.
- Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ Antara Neurosains dan Al -Qur'an*, Bandung: Mizan Pustaka, 2004.
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transcendental Intelligence); Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional dan Berakhlak*, Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi; Sebuah Panduan Cerdas bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2010 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Serta Wajib Belajar*, Bandung: Citra Umbara, 2012.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1968.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Laksda Adisucipto Yogyakarta Telp (0274)-513056 Fax 519734
E-mail: tarbiyah@uin.suka.ac.id

Nomor : UIN.02/DT.1/TL.00/6306/2015 Yogyakarta, 24 November 2015
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, kami beritahukan bahwa untuk kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul: **"PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM (Telaah Buku *La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni*)"**, diperlukan penelitian.

Oleh karena itu, kami mengharap kiranya Bapak/Ibu berkenan memberi izin kepada mahasiswa kami:

Nama : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Semester : IX
Jurusan : Kependidikan Islam
Alamat : Jalan Raya Karangandri RT 05/ RW IV Kesugihan Cilacap

untuk mengadakan penelitian tentang buku atau Studi Pustaka.
Demikian atas izin Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum wr. wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Muqowim, S.Ag, M.Ag.
NIP. 19730310 199803 1 002

Tembusan

1. Dekan (sebagai laporan)
2. Ketua Jurusan KI
3. Mahasiswa bersangkutan untuk dilaksanakan
4. Arsip



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
YOGYAKARTA**

Jl. Laksda Adisucipto Yogyakarta Telp. (0274)-513056 Fax.519734 ;

E-mail : ty-suka@telkom.net tarbiyahty_suka@telkom.net

Nomor : UIN/KJ/02/PP.00.9/283/2014

Yogyakarta, 31 Desember 2014

Lamp. : -

Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth.

Drs. H. M. Jamroh Latief, M.Si

Dosen Jurusan KI Fak. Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berdasarkan pengajuan judul dan hasil seleksi terhadap judul proposal skripsi yang diajukan mahasiswa Jurusan Kependidikan Islam (KI), Bapak ditetapkan sebagai pembimbing saudara:

Nama : Cintya Dewi Waluyo

NIM : 11470038

Fak./Jurusan : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Kependidikan Islam

Judul Skripsi : **Pengembangan Kesadaran Diri Melalui Buku La Tahzan
(Telaah Buku La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni)**

Demikian surat penunjukan pembimbing skripsi ini disampaikan untuk diketahui dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ketua Jurusan
Kependidikan Islam



Dra. Hj. Nur Rohmah, M.Ag.

NIP. 19550823 198303 2 002

Tembusan Kepada:

1. Ketua Jurusan KI
2. Bina Riset Skripsi
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip

BUKTI SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Cintya Dewi Waluyo
Nomor Induk : 11470038
Jurusan : KI
Semester : VIII
Tahun Akademik : 2014/2015

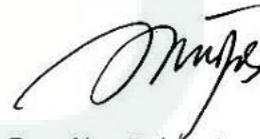
Telah Mengikuti Seminar Riset Tanggal : 28 April 2015

Judul Skripsi :

PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM
(TELAAH BUKU LA TAHZAN KARYA 'AIDH AL-QARNI)

Selanjutnya, kepada Mahasiswa tersebut supaya berkonsultasi kepada dosen pembimbing berdasarkan hasil-hasil seminar untuk penyempurnaan proposal yang telah diseminarkan.

Yogyakarta, 28 April 2015
Ketua Jurusan KI



Dra. Nur Rohmah, M.Ag
NIP. 19550823 198303 2 002

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada Hari : Selasa
Tanggal : 28 April 2015
Waktu : 10.00 Wib
Materi : Seminar Proposal Skripsi

NO.	PELAKSANA		TANDA TANGAN
1.	Moderator	Drs. H. Jamroh Latief, M.Si	1. 

Mahasiswa Pembuat Proposal Skripsi

Nama Mahasiswa : Cintya Dewi Waluyo
Nomor Induk : 11470038
Jurusan : KI
Semester : VIII
Tahun Akademik : 2014/2015

Tanda Tangan

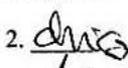
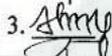
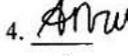
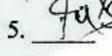
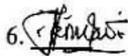


Telah mengikuti seminar riset tanggal : 28 April 2015

Judul Skripsi :

PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DAN RELEVANSINYA DENGAN PENDIDIKAN ISLAM (TELAAH BUKU LA TAHZAN KARYA 'AIDH AL-QARNI)

Pembahas (Minimal 4 orang)

NO.	NIM	NAMA	TANDA TANGAN
1.	11470022	Aba Khikmahul Ulum	1. 
2.	11470014	Inta Crisnawati	2. 
3.	11470139	Miftah Khoirul Umah	3. 
4.	11470032	Amrita Kurnia K	4. 
5.	11470191	Puji Wuri Isternah	5. 
6.	11470122	Yeti Sopyah	6. 
7.	11470125	Mursaadah. S	
8.	11470037	Afidatul umroh	

Yogyakarta, 28 April 2015

Moderator


Drs. H. Jamroh Latief, M.Si
NIP. : 19560412 198503 1 007

Keterangan :

Setelah seminar difoto copy sebanyak yang ikut membahas proposal, kemudian dibagikan sebagai tanda bukti pernah ikut seminar proposal.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
YOGYAKARTA**

Jl. Laksda Adisucipto Yogyakarta Telp. (0274)-513056 Fax.519734 ;

E-mail : ty-suka@telkom.nettarbiyahty_suka@telkom.net

Nomor : UIN/KJ/02/PP.00.9/396/2015

Yogyakarta, 24 November 2015

Lamp. : -

Hal : *Permohonan Izin Perubahan Judul*

Kepada:

**Yth. Ketua Jurusan/ Program Studi Dr. Subiyantoro, M.Ag.
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cintya Dewi Waluyo

NIM : 11470038

Jurusan : Kependidikan Islam

Semester : IX

Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ingin melakukan perubahan judul skripsi, dengan judul sebelumnya:

**PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI MELALUI BUKU *LA TAHZAN*
(TELAAH BUKU *LA TAHZAN* KARYA 'AIDH AL-QARNI)**

setelah berkonsultasi, maka judul tersebut berubah menjadi:

**PENGEMBANGAN KESADARAN DIRI DAN RELEVANSINYA DENGAN
PENDIDIKAN ISLAM (Telaah Buku *La Tahzan* Karya 'Aidh Al-Qarni)**

Atas diperkenankannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Kependidikan Islam

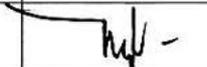
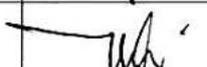
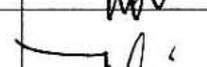
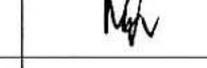
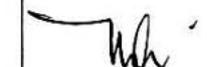
Dr. Subiyantoro, M.Ag
NIP. 19590410 198503 1 005

Hormat saya,

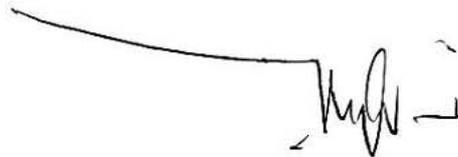
Cintya Dewi Waluyo
NIM.11470038

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cintya Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Pembimbing : Drs. H. M. Jamroh Latief, M.Si
Mulai Bimbingan : April 2015
Judul Skripsi : Pengembangan Kesadaran Diri dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam (Telaah Buku *La Tahzan Karya 'Aidh Al-Qarni*)
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Kependidikan Islam

No	Tanggal	Bimbingan ke	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	14 April 2015	Seminar	Revisi Proposal	
2	20 April 2015	Seminar	ACC Proposal	
3	28 April 2015	Seminar	Pelaksanaan Seminar	
4	15 September 2015	Skripsi	Bimbingan Bab I, Bab II, dan Bab III	
5	30 September 2015	Skripsi	Bimbingan Bab I, Bab II, dan Bab III	
6	6 Oktober 2015	Skripsi	Bimbingan Bab I, Bab II, Bab III dan Bab IV	
7	18 November 2015	Skripsi	Bimbingan Bab I, Bab II, Bab III dan Bab IV	
8	27 Nov 2015	Skripsi	ACC	

Yogyakarta, 27 November 2015
Pembimbing



Drs. H. M. Jamroh Latief, M.Si
NIP. 19560412 198503 1007

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta 55281.
Telp. (0274) 513056, Fax. (0274) 586117 .Email: ftk@uin-suka.ac.id

SURAT KETERANGAN
NOMOR : UIN.02/TU.T/PP.09/ 6418 /2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : CINTYA DEWI WALUYO
NIM : 11470038
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Jurusan : Kependidikan Islam
Semester : IX (Sembilan)

Telah menyelesaikan semua beban SKS dengan :

Nilai C- sebanyak : - (NIHIL) tanpa nilai E dan telah menyelesaikan tugas
Praktek PPL I, PPL-KKN Integratif.

Jumlah Mata Kuliah Wajib : 129 SKS
Jumlah Mata Kuliah Eleksi : 10 SKS
Jumlah : 139 SKS

IP Kumulatif : 3,49 (Tiga Koma Empat Sembilan)

Dan memenuhi persyaratan untuk mengikuti sidang munaqasyah.

Demikian agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Desember 2015

Petugas Pengecek Nilai
Jurusan KI

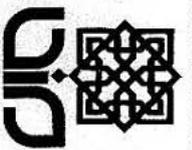


Supriyono
NIP. : 19600218 199203 1 001

Kepala Bagian Tata Usaha



Dra. Retty Trihadiati
NIP. : 19650320 199203 2 003



Nomor: UIN.02/R.Km/PP.00.9/2059/2011

**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA**

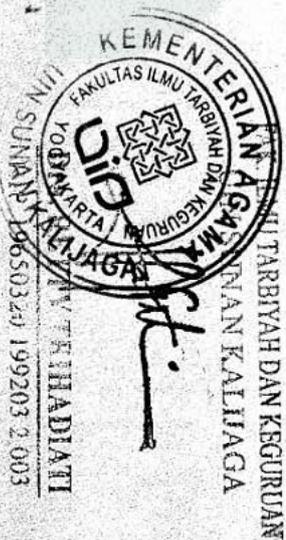
Sertifikat

diberikan kepada:

Nama : Cinta Dewi Waluyo
NIM : 11470038
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / KI
Sebagai : Peserta

atas keberhasilannya menyelesaikan semua tugas workshop
SOSIALISASI PEMBELAJARAN DI PERGURUAN TINGGI

Bagi Mahasiswa Baru UIN Sunan Kalijaga Tahun Akademik 2011/2012
Tanggal 06 s.d. 08 September 2011 (20 jam pelajaran)



MENGETAHUI

KABAG TATA USAHA
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga



09 September 2011

Rektor Bidang Kemahasiswaan

Akhlak Rifa'i, M. Phil.
NIP. 19600905 198603 1006



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274). 513056 Yogyakarta 55281

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/DT/PP.00.9/2825/2014

Diberikan kepada:

Nama : CINTYA DEWI WALUYO
NIM : 11470038
Jurusan/Program Studi : Kependidikan Islam
Nama DPL : Dr. Subiyantoro, M.Ag.

yang telah melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan I (PPL I) pada tanggal 15 Februari s.d. 25 Mei 2014 dengan nilai:

95 (A)

Sertifikat ini diberikan sebagai bukti lulus PPL I sekaligus sebagai syarat untuk mengikuti PPL-KKN Integratif.

MENGETAHUI
KABAG TATA USAHA
FAK. ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA



Yogyakarta, 24 Juni 2014

a.n Dekan

Ketua Panitia PPL I



H. Suisyanto, M.Ag.

NIP. 19621025 199603 1 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274). 513056 Yogyakarta 55281

SERTIFIKAT

Nomor : UIN.02/DT/PP.00.9/4445/2014 MENGETAHUI

Diberikan kepada

Nama : CINTYA DEWI ALLEHA
NIM : 11470038
Jurusan/Progam Studi : Kependidikan Islam

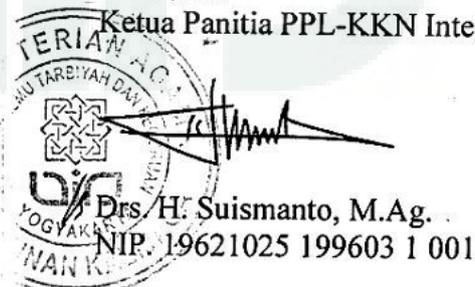


yang telah melaksanakan kegiatan PPL-KKN Integratif tanggal 23 Juni sampai dengan 13 September 2014 di MA N Godean Sleman dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) Hj. R. Umi Baroroh, S.Ag. M.Ag. dan dinyatakan **lulus** dengan nilai 92,11 (A-).

Yogyakarta, 29 September 2014

a.n Dekan

Ketua Panitia PPL-KKN Integratif





UJIAN SERTIFIKASI TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI

diberikan kepada

Nama : CINTYA DEWI WALUYO
 NIM : 11470038
 Fakultas : ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
 Jurusan/Prodi : KEPENDIDIKAN ISLAM
 Dengan Nilai :



No.	Materi	Nilai	
		Angka	Huruf
1.	Microsoft Word	80	B
2.	Microsoft Excel	80	B
3.	Microsoft Power Point	90	A
4.	Internet	100	A
5.	Total Nilai	87,5	A
Predikat Kelulusan		Sangat Memuaskan	

Standar Nilai:

Nilai		Predikat
Angka	Huruf	
86 - 100	A	Sangat Memuaskan
71 - 85	B	Memuaskan
56 - 70	C	Cukup
41 - 55	D	Kurang
0 - 40	E	Sangat Kurang

Yogyakarta, 25 Mei 2015
 Kepala PTIPD

Agung Fatwanto, Ph.D.



197701032005011003



شهادة اختبار كفاءة اللغة العربية

الرقم: UIN.02 / L4 / PM.03.2 / a3.47.274 / 2015



تشهد إدارة مركز التنمية اللغوية بأن

الاسم : Cintya Dewi Waluyo :

تاريخ الميلاد : ١٣ يونيو ١٩٩٣

قد شاركت في اختبار كفاءة اللغة العربية في ٣ سبتمبر ٢٠١٥، وحصلت على درجة :

٤٧	فهم المسموع
٥٠	التركيب النحوية و التعبيرات الكتابية
٢٨	فهم المقروء
٤١٧	مجموع الدرجات

هذه الشهادة صالحة لمدة سنتين من تاريخ الإصدار

جواكرتا، ٣ سبتمبر ٢٠١٥



Dr. Sembodo Ardi Widodo, S.Ag., M.Ag.

رقم التوظيف : ١٩٦٨.٩١٥١٩٩٨.٣١٠٠٥





MINISTRY OF RELIGIOUS AFFAIRS
STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
CENTER FOR LANGUAGE DEVELOPMENT
Jl. Marsda Adisucipto, Phone. (0274) 550727 Yogyakarta 55281

TEST OF ENGLISH COMPETENCE CERTIFICATE

No : UIN.02/L-5/PP.00.9/1857.b/2014

Herewith the undersigned certifies that:

Name : **Cintya Dewi Waluyo**
Date of Birth : **June 13, 1993**
Sex : **Female**

took TOEC (Test of English Competence) held on **May 23, 2014** by Center for Language Development of Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta and got the following result:

CONVERTED SCORE	
Listening Comprehension	44
Structure & Written Expression	46
Reading Comprehension	45
Total Score	450

*Validity : 2 years since the certificate's issued



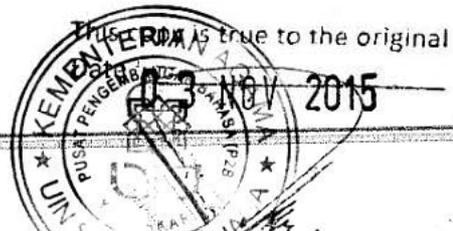
Yogyakarta, May 28, 2014



Director,

[Signature]
Dr. Hisyam Zaini, M.A.

NIP. 19631109 199103 1 002



Dr. Sembodo Anil Widodo, S.Ag., M.A.

NIP. 19680915 199803 1 005



MENGETAHUI
KABAG TATA USAHA
ILMU TARBİYAH DAN KEGURUAN
UIN SUNAN KALIJAGA

TIHADIATI
19610520 199203 2 003

SERTIFIKAT

Nomor: 0550 /B-2/DPP-PKTQ/FITK/XII/2013

Menerangkan Bahwa :

Cintya Dewi W

Telah Mengikuti :

SERTIFIKASI AL-QUR'AN

Program DPP Bidang PKTQ

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sabtu, 21 Desember 2013

Bertempat di Gedung Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dinyatakan :

LULUS

Dengan Nilai:

B +

Yogyakarta, 21 Desember 2013

a.n. Dekan
Wakil Dekan III

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



Dr. Sabarudin, M.Si

NIP. 19680405 199403 1 003

Ketua

Panitia DPP Bidang PKTQ

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



Dian Ulul Khasanah

NIM. 1041 1002

CURRICULUM VITAE

1. Nama : Cintya Dewi Waluyo
2. No Telp/Hp : 08565059586
3. Tempat, Tgl Lahir : Wonosobo, 13 Juni 1993
4. Jurusan : Kependidikan Islam
5. Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
6. Agama : Islam
7. Alamat di Yogyakarta : Jln Werkudoro GK I/ 111 Demangan Yogyakarta
8. Pendidikan :

1999-2005	SD Negeri Karangandri
2005-2008	SMP Negeri 2 Maos
2008-2011	SMA Negeri 1 Maos
2011-Sekarang	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
9. Orangtua :
 - a) Ayah : Slamet Waluyo
Pekerjaan : Buruh
 - b) Ibu : Salmi
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 - c) Alamat Orang tua : Jl Raya Karangandri RT 5/RW IV Cilacap 53274
 - d) No Telp/Hp : 08562622225

Yogyakarta, 24 November 2015

Yang membuat



Cintya Dewi Waluyo