

## PENGELOLAAN MARAH DITINJAU DARI PENDIDIKAN AKHLAK DAN CHARACTER BUILDING

Fithri Choirunnisa Siregar  
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan  
(E-mail: fithriandroid@gmail.com)

### Abstract

Anger Management, associated with moral education and character building has the same orientation, namely the formation of good character in self-control. Moral education comes from Arabic, more impressed east and derived from Islam, while character building that comes from the West and secular, is two different things but inseparable because it is closely related between the character and values of spirituality. In the different side but related, the character building that is the operational stage includes teorithical approach, methods, strategies, and techniques, while moral education as the central information of the ideal criteria of a human and the source of good characters based on Al-Quran and Hadith, then combine the two into a very inspiring offer. Both make an entry point that the values of spirituality and religion in moral education have strong boundaries with character building in anger management efforts.

Keyword: Management Angry, Moral Education, Character Building

### Abstrak

Pengelolaan marah, dikaitkan dengan pendidikan akhlak dan *character building* mempunyai orientasi yang sama, yaitu pembentukan karakter mulia dalam pengendalian diri (*self control*). Pendidikan akhlak berasal dari bahasa Arab, lebih terkesan timur dan berasal dari agama Islam, sementara *character building* yang berasal dari Barat dan sekuler, merupakan dua hal yang berbeda tetapi tidak dapat terpisahkan karena terkait erat dengan karakter dan nilai-nilai spiritualitas. Bila sejauh ini *character building* merupakan tahapan operasional pembentukan karakter yang meliputi berbagai pendekatan, metode, strategi, dan teknik, sedangkan pendidikan akhlak sebagai pusat informasi kriteria ideal seorang manusia yang berakhlak mulia dengan berdasarkan Al-Quran dan As Sunnah, maka memadukan keduanya menjadi suatu tawaran yang sangat inspiratif dalam membentuk karakter mulia yang menyeluruh. Hal ini sekaligus menjadi catatan penting dalam upaya pengelolaan marah bahwa nilai-nilai spiritualitas dan agama dalam pendidikan akhlak memiliki ikatan yang kuat dengan *character building*.

Kata kunci: Pengelolaan Marah, Pendidikan Akhlak, Pembentukan Karakter

## **A. Pendahuluan**

Dalam kehidupan umat manusia sehari-hari, tentu ada saja peristiwa psikologis yang harus dihadapi sebagai akibat dari hubungan sosial dengan orang lain. Setiap peristiwa tentunya akan memunculkan berbagai emosi dalam diri individu yang terlibat, yang kemudian dapat mengarahkan sikap dan pikiran sehingga mampu bertindak sesuai dengan keadaan dirinya. Namun kejadian yang sama dapat memberikan dampak yang berbeda bagi setiap individu, karena orang yang berbeda akan memberikan pemahaman yang berbeda pula dalam melihat peristiwa yang dihadapi. Seburuk dan sekecil apapun peristiwa yang ditemui, tentunya menyimpan sisi hikmah yang luar biasa besar jika benar-benar direnungkan melalui hati nurani, kemudian diambil nilai, hikmah, ibrah serta pelajaran yang berharga bagi seseorang dalam menjalani setiap proses dalam kehidupannya.

Salah satu fenomena yang semakin banyak terjadi dikalangan anak, remaja bahkan orang dewasa saat sekarang ini, yaitu tentang bagaimana sebuah masalah yang seharusnya dapat diselesaikan dengan baik sejak awal dapat memuncak menjadi masalah yang sangat besar karena diperkeruh oleh kemarahan yang tidak terselesaikan. Seperti yang pernah diberitakan tentang bagaimana teganya seorang suami membakar istrinya sendiri di depan anak kandungnya yang masih kecil, atau seorang istri dengan sadisnya memotong habis alat vital suaminya karena masalah perselingkuhan, hingga yang baru-baru ini terjadi tentang seorang siswi SMA yang bunuh diri setelah mendapatkan intimidasi dari gurunya di sekolah, dan banyak lagi peristiwa lain yang sumber masalahnya dari kemarahan.

Terlebih lagi di tengah masa serba krisis seperti ini, dimana semakin beratnya masalah ekonomi masyarakat, banyaknya pengangguran, kenaikan harga barang yang meresahkan dan tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup yang semakin tinggi. Tekanan-tekanan seperti itu menyebabkan banyak orang mudah sekali marah yang tidak terkendali, hanya karena masalah sepele saja seseorang tidak dapat mengelola emosinya dengan baik dan meluapkan kemarahannya dalam berbagai perilaku yang negatif hingga tidak berperikemanusiaan. Marah sesungguhnya merupakan emosi penting yang akan melaksanakan fungsi untuk menjaga diri bagi manusia,<sup>1</sup> sebagai signal atau semacam termometer yang kegunaannya hanya sebagai alat bagi otak untuk

---

<sup>1</sup> Najati. *Psikologi dalam Al-Quran*. (Penerbit Pustaka Setia). h 114

mengukur temperatur tubuh<sup>2</sup> dalam memahami berbagai emosi yang terjadi agar tidak menjadi letupan ekspresi secara berlebihan. Emosi marah yang dominan dapat menjadi perilaku, karena berasal dari proses kognitif dan fisiologis sewaktu seseorang seharusnya secara sadar untuk membuat pilihan dalam mengambil ekspresi dan tindakan untuk menghentikan ancaman yang berasal dari luar dirinya. Seringkali yang terjadi ketika emosi marah menguasai perasaan manusia, kemampuan untuk berpikir jernih tidak akan dapat berjalan dengan baik sehingga memunculkan perilaku marah yang tidak dapat diterima secara sosial.

Untuk mengekspresikan marah, bukan berarti seseorang harus menjadi agresif. Dalam hal ini antara marah dan agresivitas, jelas berbeda. Dimana marah merupakan salah satu emosi yang manusiawi, sedangkan agresivitas adalah perilaku dari emosi marah yang bersifat destruktif sehingga dapat menyebabkan kerugian bagi diri sendiri dan orang lain, pengrusakan barang hingga kekerasan lisan hingga fisik. Sebaliknya emosi marah yang selalu ditekan kedalam diri dan tidak disalurkan dengan baik, akan dapat menyebabkan terjadinya masalah mental dan kesehatan, seperti terjadinya tekanan darah tinggi (hipertensi), atau depresi; dapat menyebabkan perilaku patologis, seperti pasif agresif dan frustrasi. Oleh karena itu, idealnya marah harus dapat dikelola dengan baik, agar emosi dalam diri seseorang dapat disampaikan melalui cara, waktu dan orang yang tepat, serta tidak menimbulkan permasalahan yang merugikan bagi diri sendiri maupun untuk orang-orang di sekitar.

Penelitian tentang fenomena kemarahan sudah banyak dilakukan, dan diketahui bahwa marah akan menjadi masalah bila frekuensi, kekuatan dan lamanya marah begitu tinggi atau dikelola tidak efektif. Intervensi psikoedukasi melalui pengelolaan marah merupakan bagian dari solusi yang dapat dilakukan untuk menghasilkan potensi dalam perubahan perilaku kearah yang positif. Pada umumnya dimulai dengan latihan kesadaran untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang memunculkan perspektif baru tentang emosi diri sendiri, kemudian memberikan penguatan strategi dalam mengelola kemarahan agar dapat menjadi manusia yang lebih baik dari sebelumnya.

---

<sup>2</sup> Agustian, *ESQ Power*, (Penerbit Arga), h. 161

Pengelolaan marah dimaksudkan sebagai salah satu upaya pengendalian diri (*self control*) bagi setiap orang dalam mengekspresikan amarahnya agar tersalurkan secara baik dan tepat. Ketika emosi marah menguasai jiwa manusia, pikiran akan menjadi tidak dapat bekerja secara baik dan kemampuan untuk membedakan mana yang baik dan buruk, kemudian kecerdasan dalam membuat suatu keputusan yang benar juga akan hilang. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk mampu mengelola marah dari melakukan tindakan yang dapat mendatangkan penyesalan yang tidak bermanfaat. Kemampuan dalam mengelola kemarahan bukan saja bersifat insidental atau muncul saat diperlukan ketika sudah menyadari kesalahan yang diperbuat, tetapi harus menjadi sebuah karakter dalam diri seseorang dalam upaya mengelola kemarahan untuk mencegah dari hal-hal yang tidak diinginkan.

Untuk memiliki karakter dalam mengelola kemarahan, seperti juga kualitas diri yang lainnya, tidak berkembang dengan sendirinya. Perkembangan karakter pada setiap individu dipengaruhi oleh faktor bawaan (*nativisme*) yang akan termanifestasi setelah ia dilahirkan, termasuk potensi yang terkait dengan karakter atau nilai-nilai kebajikan. Confusius<sup>3</sup> menyatakan bahwa manusia pada dasarnya memiliki potensi kebajikan, namun bila potensi ini tidak diikuti dengan pendidikan dan sosialisasi setelah manusia dilahirkan melalui perjalanan hidupnya didalam lingkungan (*empirisme*), maka manusia dapat berubah menjadi binatang, bahkan lebih buruk lagi. Oleh karena itu, dalam membangun karakter yang baik harus dilakukan sejak dini, terus menerus dan terfokus karena karakter tidak dilahirkan, namun diciptakan agar dapat mengembangkan potensi untuk menjadi manusia seutuhnya dan membentuk jiwa manusia pembelajar sepanjang hayat yang sejati<sup>4</sup>.

Ketika ditinjau dari perspektif pendidikan akhlak, dijelaskan bahwa jiwa manusia berasal dari hati (*qolbu*) yang sangat bernilai dalam menentukan kualitas tingkah laku manusia itu sendiri. Hati adalah salah satu potensi yang Allah SWT beri anugerah kepada setiap jiwa manusia. Setiap manusia memiliki hati nurani

---

<sup>3</sup> Muslich, *Pendidikan Karakter Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. (Penerbit Bumi Aksara. 2011), h. 95

<sup>4</sup> Sani dan Kadri, *Pendidikan Karakter, Mengembangkan*, (Penerbit Bumi Aksara), h. 26.

yang dapat diketahui kedalamannya dari perilaku yang tampak, dan tingkah laku manusia itu sendiri berhubungan dengan motivasi atau niat yang terdapat didalam hati, yang hanya bisa diketahui oleh orang yang melakukan perbuatan dan Allah SWT. Hati yang menggerakkan diri untuk mendekati diri kepada Allah, bekerja karena-Nya, berjalan menuju-Nya. Bahkan hanya dengan hati saja, manusia mampu menyingkap apa-apa yang ada di sisi Allah dan yang ada pada-Nya.

Peran dan kedudukan hati menjadi sangat penting dalam hidup seseorang, seperti yang telah diterangkan dalam sabda Rasulullah Saw: <sup>5</sup>

وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ جَمِيًّا أَلَا إِنَّ جَمِيَّ اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

“Ketahuilah pada setiap tubuh ada segumpal darah yang apabila baik maka baiklah tubuh tersebut dan apabila rusak maka rusaklah tubuh tersebut. Ketahuilah, ia adalah hati". (HR. Bukhari Muslim).

Karakter manusia identik dengan akhlak,<sup>6</sup> sehingga karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang universal dan meliputi seluruh aktivitas manusia baik dalam rangka berhubungan dengan Tuhan, diri sendiri, sesama manusia, maupun lingkungan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan dan perbuatan dengan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya dan adat istiadat. Akhlak manusia berasal dari hati/jiwanya, tetapi yang berhak menilai isi hati hanya diri manusia, sedangkan yang paling mengetahui isi hati adalah Allah SWT.

Akhlak merupakan buah yang dihasilkan dari proses penerapan syariah (ibadah dan muamalah) yang dilandasi oleh akidah atau keyakinan yang kokoh. Ibarat sebuah bangunan, akhlak merupakan kesempurnaan dari bangunan setelah pondasi dan bangunan berdiri dengan kuat. Jadi tidak mungkin akhlak akan terwujud pada diri seseorang dalam mengelola kemarahannya jika tidak memiliki akidah dan syariah yang benar<sup>7</sup> karena akhlak dianalogikan sebagai atap suatu bangunan. Akhlak menjadi cerminan kondisi hati (*qolb*) seseorang dalam

<sup>5</sup> Gymnastiar, *Menggapai Qolbun Salim*, (Penerbit Khas MQ), h. 6

<sup>6</sup> Najib dkk., *Manajemen Strategik Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini*, (Penerbit Gava Media. 2016), h. 60

<sup>7</sup> Najib dkk. Op.cit, h. 65

berinteraksi dan memperlakukan dirinya sendiri terhadap orang lain. Pengelolaan hati yang benar dengan senantiasa mencontoh akhlak Rasulullah Saw yang terpuji merupakan salah satu cara untuk meraih derajat kemuliaan di sisi Allah SWT<sup>8</sup> agar berhasil memelihara, merawat, dan memperindah hati serta terbebas dari jeratan hawa nafsu yang cenderung melanggar perintah-Nya.

Tetapi terkadang sangat sulit untuk dapat menahan amarah agar tidak menimbulkan hal yang tidak diinginkan. Terdapat hadits yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim yang menjelaskan sabda Nabi Muhammad Saw:<sup>9</sup>

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى وَعَبْدُ الْأَعْلَى بْنُ حَمَادٍ قَالَا كِلَاهُمَا قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dan 'Abdul A'laa bin Hammad keduanya berkata; keduanya telah aku bacakan di hadapan Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Al Musayyab dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Orang yang paling kuat bukanlah orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain. Tetapi orang yang paling kuat adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika ia sedang marah."

Oleh karena itu didalam pengelolaan marah yang ditinjau dari pendidikan akhlak, jiwa manusia yang kuat dalam mengontrol emosi harus ditanamkan sejak usia dini untuk benar-benar memahami dan mengamalkan nilai-nilai religius tentang kebenaran tertinggi dari nilai-nilai keagamaan yang bersumber dari Sang Pencipta. Nilai pengetahuan yang berharga adalah nilai pengetahuan yang memiliki substansi teologis sebagai bagian yang tidak terpisahkan<sup>10</sup>. Pendidikan akhlak dalam Al-Quran bertumpu pada aspek fitrah yang terdapat didalam diri manusia, aspek wahyu (agama), kemauan dan tekad manusia. Apabila manusia benar-benar menyadari dan meyakini dengan semua aspek fitrah alamiah ini, perjalanan hidup manusia akan senantiasa berperilaku waspada dengan setiap perubahan dalam kehidupan yang fana, dan selalu berupaya untuk belajar mengatasi erbagai kelemahan diri hingga membentuk kebiasaan yang baik dan serasi dengan nilai-nilai akhlakul karimah.

<sup>8</sup> Gymnastiar. Op.cit, h. 103

<sup>9</sup> Hamid & Saebani, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, (Penerbit Pustaka Setia, 2013), h. 97.

<sup>10</sup> *Ibid.* h. 95

Sementara ditinjau dari *character building*, karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja, tetapi juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang sebab dan akibat kemarahan yang berlebihan bagi diri sendiri dan orang lain belum tentu mampu bertindak sesuai dengan pengetahuannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk mengelola emosi tersebut. Dalam *character building* atau pembangunan karakter, karakter baik (*good character*) dikembangkan dalam proses melalui tahap pengetahuan (*knowing*), pelaksanaan (*acting*), dan kebiasaan (*habit*)<sup>11</sup>. Kebiasaan berbuat baik juga tidak selalu menjamin bahwa manusia terbiasa secara sadar menghargai pentingnya nilai karakter<sup>12</sup>. Ketika perbuatan yang dilakukan dalam mengelola marah dilandasi oleh rasa khawatir akan merasakan malu atau dijauhi pada saat mengalami perilaku marah yang meledak, akan berbeda konsistensi pengelolaan marah dengan seseorang yang benar-benar memahami akan tingginya penghargaan terhadap nilai pengendalian diri pada saat merasakan emosi kemarahan.

Russel Williams, menggambarkan karakter laksana “otot” yang akan menjadi lembek jika tidak dilatih. Melalui latihan demi latihan yang serius, maka “otot-otot” karakter akan menjadi kuat dan akan terwujud menjadi kebiasaan (*habit*). Seseorang yang berkarakter tidak akan melaksanakan suatu aktivitas karena takut akan hukuman (*punishment*) atau mengharapkan pujian atau hadiah (*reward*) semata, tetapi karena sungguh-sungguh mencintai kebajikan (*loving the good*). Karena rasa cinta itulah maka selalu muncul keinginan untuk berbuat baik (*desiring the good*)<sup>13</sup>.

Setiap manusia mempunyai kesempatan yang sama untuk membentuk karakternya melalui pembiasaan yang dilakukan sejak dini sehingga membentuk pola perilaku semacam kegemaran dan adat kebiasaan serta menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari jati diri seseorang. Pembentukan karakter dalam mengelola kemarahan menjadi penting karena inti dari keberagaman umat manusia akan termanifestasikan dalam karakter atau akhlak seseorang. Kriteria karakter baik dalam *Character Building* atau akhlak mulia dalam Pendidikan Akhlak yang perlu

---

<sup>11</sup> Gunawan, *Pendidikan Karakter*, (Penerbit Alfabeta, 2014), h. 38

<sup>12</sup> *Ibid*, h. 39

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 24

dikembangkan seperti taat beribadah, sabar menghadapi setiap ujian kehidupan, ikhlas, mudah memaafkan orang lain dan lain-lain secara perlahan-lahan akan terinternalisasi pada diri setiap manusia sehingga berdampak positif bagi kehidupan mental dan spiritual, memberikan kekuatan yang positif dalam menjalani proses kehidupan dan dapat mengambil hikmah dari setiap pengalaman hidup, kemudian dapat menyikapi dampak negatif yang diakibatkan oleh virus kemajuan zaman.<sup>14</sup>

Berdasarkan pemahaman diatas, penulis melihat realita yang ada di tengah-tengah kehidupan manusia saat ini, masih terus memerlukan rangkaian pengetahuan, pemahaman, upaya dan strategi melalui sisi spiritualitas dan moralitas dalam mengendalikan kemarahan untuk dijadikan karakter yang kuat dalam diri setiap manusia. Tulisan ini mencoba untuk merujuk kepada pendidikan akhlak dan *character building* agar ditemukan alur yang jelas dalam upaya memahami strategi pengelolaan marah.

## **B. Landasan Teoritis**

### **1. Pengertian Marah**

Marah adalah suatu respons adaptif terhadap situasi, kondisi, dan orang atau objek yang dinilai menimbulkan ancaman bagi seseorang. Pada dasarnya emosi marah sering dialami oleh kebanyakan manusia sehingga sifatnya manusiawi, namun ia sendiri yang akan menjadi penentu dalam mengekspresikan marahnya. Emosi marah tidak selalu bersifat negatif bila individu mampu mengekspresikan dan mengelola emosinya secara adaptif.<sup>15</sup>

Menurut istilah, marah adalah perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Al Ghazali mengatakan adanya marah didalam diri manusia untuk menjaga dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Sementara Al-Jurjani menjelaskan marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah didalam hati untuk memperoleh kepuasan apa yang ada didalam hati. Sedangkan Imam Nawawi mendefinisikan marah dari perspektif tasawuf sebagai tekanan

---

<sup>14</sup> Syarbini, *Pendidikan Karakter Berbasis Keluarga*, (Penerbit Ar-Ruzz Media), h. 127

<sup>15</sup> Nurhayati. *Adaptasi NAS di Indonesia* sebagai Instrumen <http://wahyu.nurhayati@yahoo.com>. Diakses tanggal 24/02/2017

nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang menimbulkan rasa benci pada seseorang.<sup>16</sup>

Selanjutnya menurut *Gage Canadian Dictionary* kemarahan didefinisikan sebagai perasaan terhadap objek yang dipandang mengancam atau menimbulkan perasaan tidak berdaya<sup>17</sup>. Cara seseorang dalam mengekspresikan marahnya bisa digolongkan menjadi tiga: (1) agresivitas ke orang lain (*directed toward others*) yaitu ekspresi marah yang merusak dengan cara negatif sehingga mengakibatkan timbulnya agresivitas secara fisik dan lisan, seperti berteriak, menjerit, memukul, menghancurkan barang, melempar buku atau kursi; (2) mengarah ke dalam diri (*directed inward*) atau ditekan (*supressed*), akibatnya juga dapat merusak pada diri seseorang, karena dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, depresi, bunuh diri, penyakit pernapasan, membuat seseorang menjadi lebih banyak merokok, minum alkohol, gagal di sekolah dan sebagainya; (3) mengontrol dengan baik (*well controlled*) yaitu dengan mengekspresikan marah secara positif dan asertif.

## 2. Pemicu Kemarahan

Kemarahan bukan suatu hal yang dilarang, karena merupakan naluri yang tidak akan dapat hilang dari karakter seseorang. Sementara maksud kata larangan diatas adalah sesuatu usaha untuk mengendalikannya dengan latihan. Oleh karena itu, manusia perlu terlebih dahulu mengenali hal-hal yang buruk ataupun baik dari masalah yang dapat menyebabkan kemarahan sehingga dapat mengambil solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan yang diakibatkan oleh suatu kemarahan. Secara garis besar sebab kemarahan terdiri dari dua faktor<sup>18</sup>:

- a. Faktor Fisik :
  - 1) Kelelahan yang berlebihan
  - 2) Adanya zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, seperti kurangnya zat asam di otak
  - 3) Hormon, seperti pada saat wanita mengalami menstruasi
- b. Faktor psikis<sup>19</sup> :
  - 1) Bangga terhadap diri sendiri
  - 2) Perdebatan dan perselisihan
  - 3) Senda gurau dengan cara yang batil

---

<sup>16</sup> <https://budilisnt.wordpress.com>. Diakses tanggal 24/02/2017

<sup>17</sup> Op.cit. [wahyu.nurhayati@yahoo.com](mailto:wahyu.nurhayati@yahoo.com). Diakses tanggal 24/02/2017

<sup>18</sup> BP Hasibuan. <https://repository.uin-suska.ac.id>. Diakses tanggal 24/02/2017

<sup>19</sup> Op.cit. <https://budilisnt.wordpress.com>

- 4) Memusuhi orang lain dengan segala cara
- 5) Congkak dan sombong
- 6) Lupa mengendalikan diri
- 7) Orang lain tidak melaksanakan kewajibannya terhadap si pemaarah
- 8) Penjelasan orang lain terhadap aibnya
- 9) Mengingat permusuhan dan dendam lama
- 10) Lalai terhadap akibat yang ditimbulkan oleh kemarahan

### 3. Pentingnya Pengelolaan Marah

Marah adalah suatu bentuk emosi yang sebenarnya normal, umum, dan manusiawi. Namun, bila tidak dapat dikendalikan, perasaan marah dapat berubah menjadi perilaku yang sifatnya mengganggu kehidupan sehari-hari, baik bagi individu itu sendiri maupun bagi lingkungan sosialnya. Emosi marah dapat muncul menjadi suatu perilaku agresif, perasaan bermusuhan serta perilaku yang bersifat merusak atau melukai, dan dapat menimbulkan gangguan fisiologis, seperti hipertensi dan penyakit jantung. Intensitas emosi marah berbeda antara satu orang dengan orang yang lain.

Pengelolaan marah atau dalam bahasa Inggris biasa disebut dengan istilah *Anger Management* adalah suatu tindakan atau teknik yang mengatur pikiran, perasaan, nafsu marah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk terjadi baik pada diri sendiri maupun orang lain. Seseorang tidak bisa melepaskan atau menghindari sesuatu atau orang lain yang membuat mereka marah, juga tidak bisa mengubahnya, tapi seseorang tersebut dapat belajar untuk mengontrol reaksi yang akan diberikan terhadap hal-hal tersebut.<sup>20</sup>

Ketika menghadapi emosi marah, manusia akan merasakan peperangan dalam hati nurani tentang bagaimana caranya meluapkan emosinya agar merasa terpuaskan, tetapi terkadang disisi lain juga dapat memikirkan akibat dari luapan emosinya tersebut untuk dirinya sendiri maupun untuk orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu, untuk dapat mewujudkan pengelolaan marah yang baik dan tepat, manusia terlebih dahulu wajib mengerti dan memahami makna baik dan buruk<sup>21</sup> dalam setiap peristiwa yang terjadi dalam

---

<sup>20</sup> Hardiyani. *Perbedaan Pengendalian Emosi Marah*.  
<http://ardysmow@gmail.com> . Diakses oada tanggal 19/04/2017

<sup>21</sup> Op.cit. Hamid & Saebani, h. 95

hidupnya. Sesuatu yang baik menurut manusia belum tentu baik menurut Allah, dan sebaliknya sesuatu yang buruk menurut manusia belum tentu buruk menurut Allah SWT. Hal ini dapat dialami oleh seluruh manusia, karena pada dasarnya akal pikiran manusia dan kemampuan inteligensinya terbatas dalam memahami segala fenomena yang terjadi didunia ini.

Menurut Goleman<sup>22</sup> beberapa aspek pengelolaan marah, yaitu *anger awareness*, *anger regulation*, *calming strategies*, dan *escalating strategies*.

- a. *Anger awareness* dapat dilihat dari manusia mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan yang muncul dalam dirinya, seperti jantung berdebar cepat, ketegangan otot, tidak dapat beristirahat dengan tenang.
- b. *Anger regulation* mengacu pada kemampuan manusia dalam mengendalikan kemarahannya dengan cara mengatur dan menjaga keseimbangan emosi marahnya. Ketika kemarahan tidak dapat terkendali, manusia dapat berupaya mengontrol dan menurunkan perilaku agresi baik secara verbal maupun non verbal, sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.
- c. *Calming strategies* adalah kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami kondisi marah.
- d. Sedangkan *escalating strategies* merupakan kemampuan mengenali kondisi emosi marah orang lain atau empati, dan kemudian mengungkapkan amarah secara asertif.

Peningkatan energi dalam tubuh saat marah menjadikan individu siap untuk melakukan serangan fisik kepada siapapun yang memicu kemarahannya. Oleh karena itu, pengendalian emosi marah juga berguna dilihat dari beberapa aspek:<sup>23</sup>

*Pertama*, menjaga kemampuan berpikir jernih dan menghasilkan keputusan-keputusan yang benar. Oleh karena itu, individu tidak akan melibatkan diri pada tindakan dan ucapan yang akan mendatangkan penyesalan sesudahnya. *Kedua*, menjaga keseimbangan tubuh. Individu tidak akan mengalami ketegangan fisik yang timbul akibat peningkatan energi yang disebabkan oleh bertambahnya

---

<sup>22</sup> Safiruddin Al Baqi. **Pengaruh Cognitive-Behavior Group Therapy.** <http://safiruddinalbaqi@gmail.com>. Diakses tgl 24022017

<sup>23</sup> Op.cit. Najati, h. 185-186

penyaringan gula oleh liver. Dengan mengendalikan marah, individu akan menghindari dorongan untuk melakukan tindakan-tindakan sengit, seperti penyerangan fisik kepada lawan. *Ketiga*, pengendalian marah dan tidak melakukan penyerangan kepada orang lain, baik secara fisik ataupun verbal, serta melanjutkan interaksi dengan orang lain secara baik dan tenang akan membangkitkan ketenangan pada diri lawan. Hal ini dikarenakan pihak lawan juga akan terdorong untuk memperbaiki diri dan hal tersebut juga akan mengarah kepada upaya persahabatan dan secara umum juga akan membantu interaksi yang baik diantara sesama manusia. *Keempat*, pengendalian emosi marah juga berguna saat ditilik dari aspek kesehatan. Sebab manusia akan terhindar dari banyak penyakit fisik yang biasanya terjadi sebagai dampak dari emosi yang meluap.

### C. Pembahasan

#### 1. Pengelolaan Marah Ditinjau Dari Pendidikan Akhlak

Secara etimologis, kata *akhlak* berasal dari bahasa Arab, yaitu jama' dari kata "*khuluqun*" yang secara linguistik diartikan dengan budi pekerti, perangai, tingkah laku atau tabiat.<sup>24</sup> Kata "*akhlaq*" juga berasal dari kata "*khalaqa*" atau "*khalqun*", artinya kejadian, serta erat hubungannya dengan "*kholiq*", artinya menciptakan tindakan atau perbuatan, sebagaimana terdapat kata "*al-khaliq*" artinya pencipta dan "*makhluk*" artinya yang diciptakan. Perumusan pengertian akhlak timbul sebagai media yang memungkinkan adanya hubungan baik antara *kholiq* dan *makhluk* dengan bersumber dari kalimat yang tercantum dalam Al-Quran, '*Wainnaka la'ala khuluqin ' adziim*' (sesungguhnya engkau (yaa Muhammad) mempunyai budi pekerti yang luhur) (QS. Al-Qalam (64) : 4)<sup>25</sup>

Secara terminologis<sup>26</sup> dikatakan bahwa akhlak merupakan pranata perilaku manusia dalam setiap aspek kehidupan. Dalam pengertian umum, akhlak dapat dipadankan dengan etika atau moral. Imam Al-Ghazali menyatakan bahwa, akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam jiwa yang dapat memunculkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pertimbangan dan pemikiran. Menurut Ibnu Miskawih, akhlak adalah keadaan jiwa seseorang yang

---

<sup>24</sup> Op.cit. Syarbini. h. 31

<sup>25</sup> Op.cit. Gunawan, h. 4

<sup>26</sup> Op.cit Syarbin, h.. 32

mendorongnya melakukan perbuatan-perbuatan tanpa melalui pertimbangan pemikiran terlebih dahulu. Selanjutnya Ahmad Amin mengatakan bahwa, akhlak adalah sifat yang tertanam di jiwa yang melahirkan bermacam-macam perbuatan, baik atau buruk, tanpa membutuhkan pemikiran dan pertimbangan.

Sementara itu Ibnu Qudamah<sup>27</sup> menyampaikan bahwa akhlak merupakan ungkapan kondisi jiwa, berupa sikap atau perilaku yang timbul dari hasil perpaduan antara hati nurani, pikiran, perasaan, bawaan, dan kebiasaan yang menyatu, membentuk suatu kesatuan tindakan akhlak yang dihayati dalam kehidupan sehari-hari. Dari perilaku itu, lahir perasaan moral yang terdapat dalam diri manusia sebagai fitrah, sehingga mampu membedakan antara hal yang bermanfaat dan hal yang tidak bermanfaat, yang baik dan yang buruk<sup>28</sup>. Dari sinilah timbul bakat akhlak yang merupakan kekuatan jiwa dari hati nurani yang mendorong manusia untuk melakukan yang baik dan mencegah perbuatan yang buruk. Jika perbuatan itu baik, maka disebut akhlak yang baik, dan jika buruk disebut akhlak yang buruk. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengertian akhlak terbagi menjadi dua yaitu akhlak baik yang dinamakan *akhlaq al-mahmudah* (akhlak terpuji) atau *akhlaq al-karimah* (akhlak yang mulia) dan akhlak buruk yang dinamakan akhlak *mahmudah* (akhlak tercela).

Dalam membangun karakter seseorang harus dimulai sedini mungkin atau jika perlu sejak dilahirkan karena manusia diciptakan Allah SWT dalam keadaan suci dengan pembawaan yang baik. Harus dilakukan secara terus menerus dan terfokus karena akhlak tidak dilahirkan melainkan diciptakan agar manusia memiliki tabiat hidup yang baik, berada di tengah-tengah antara berlebihan dan terlalu sedikit. Akhlak anak pada usia dini perlu dibentuk melalui pendidikan akhlak karena merupakan masa kritis yang dapat menentukan sikap dan perilaku di masa yang akan datang.

Orangtua sebagai pendidik pertama dan utama bagi seorang anak perlu menanamkan nilai-nilai moral yang merupakan dasar dari norma agama dan norma sosial yang dianut dalam keluarga. Pembentukan akhlak pada usia remaja atau bahkan dewasa akan sulit dilakukan jika anak tidak dididik secara benar pada

---

<sup>27</sup> Hadhiri. *Akhlak dan Adab Islami*. Penerbit Qibla, h. 14

<sup>28</sup> Op.cit. Hamid dan Saebani. h. 196

usia dini<sup>29</sup>. Seorang anak yang memiliki akhlak terpuji harus dapat melakukan pengendalian diri sehingga tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, dapat menahan emosi, tidak mudah frustrasi, dan tegar dalam menghadapi kegagalan<sup>30</sup>.

## 2. Pengelolaan Marah Ditinjau Dari Character Building

Untuk mengetahui pengertian karakter terlebih dahulu, dapat dilihat dari dua sisi pandangan yaitu sisi kebahasaan dan sisi istilah. Menurut bahasa (etimologis), konsep karakter berasal dari bahasa Latin *kharakter*, *kharassaein*, dan *kharax*, serta bahasa Yunani *character* dari kata *charassein*, yang berarti *membuat tajam* dan *membuat dalam*. Dalam bahasa Inggris *character* dan dalam bahasa Indonesia lazim digunakan dengan istilah karakter<sup>31</sup>. Sementara itu, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pusat Departemen Pendidikan Nasional yang memberikan definisi atas kata karakter yang berarti sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain, atau bermakna bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalitas, sifat, tabiat, temperamen dan watak.

Maka istilah manusia berkarakter artinya seseorang yang memiliki karakter, memiliki kepribadian, ciri khas dalam berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak. Individu yang berkarakter baik atau unggul adalah seseorang yang berusaha melakukan hal-hal yang terbaik terhadap Allah SWT, dirinya, sesama, lingkungan, bangsa dan negara serta dunia internasional pada umumnya dengan mengoptimalkan potensi (pengetahuan) dirinya dan disertai dengan kesadaran, emosi, dan motivasinya (perasaannya)<sup>32</sup>. Karakter berkaitan dengan kekuatan moral, berkonotasi positif, bukan netral<sup>33</sup>, yang secara implisit mengandung arti pola perilaku yang didasari atau berkaitan dengan dimensi moral yang positif atau baik, bukan yang negatif atau buruk.

Kemudian pengertian *Character Building* dari segi bahasa, *character* (karakter) adalah tabiat, watak, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain dan *Building* artinya membangun (*to build*) yang

---

<sup>29</sup> Sani & Kadri, *Pendidikan Karakter, Mengembangkan Karakter Anak yang Islami*, h. 26

<sup>30</sup> Ibid. Sani & Kadri, h. 41

<sup>31</sup> Op.cit. Gunawan, h. 1

<sup>32</sup> Ibid, h. 2

<sup>33</sup> Op.cit. Muslich, h. 70

mempunyai sifat memperbaiki, membina, mendirikan atau membangun. Jadi *Character Building* merupakan suatu upaya untuk membangun dan membentuk akhlak dan budi pekerti seseorang menjadi baik<sup>34</sup>.

Aristoteles mendefinisikan karakter yang baik dalam kehidupan manusia dengan melakukan tindakan-tindakan yang benar sehubungan dengan diri sendiri dan orang lain. Kehidupan yang berbudi luhur termasuk kebaikan yang berorientasi pada diri sendiri (seperti pengelolaan diri dan moderasi) sebagaimana halnya dengan kebaikan yang berorientasi pada hal lainnya (seperti kemurahan hati dan belas kasihan). Manusia perlu memiliki karakter baik untuk mengendalikan diri sendiri termasuk keinginan dan hasrat diri, untuk melakukan hal yang baik bagi orang lain.

Istilah karakter berkaitan erat dengan kepribadian (*personality*) seseorang, sehingga seseorang yang dapat disebut sebagai seseorang yang berkarakter (*a person of character*) jika perilakunya sesuai dengan etika atau kaidah moral<sup>35</sup>. Meskipun demikian, kebiasaan berbuat baik tidak menjadi jaminan seseorang yang telah terbiasa tersebut secara sadar menghargai pentingnya nilai-nilai karakter. Hal ini dimungkinkan karena boleh jadi perilaku yang dilakukan dilandasi oleh rasa takut untuk melakukan perbuatan yang salah, bukan karena tingginya penghargaan akan nilai-nilai karakter. Sebagai contoh : ketika seseorang berupaya mengelola amarahnya didepan orang banyak karena takut dinilai negatif oleh orang lain dan lingkungannya, bukan karena niat dan dorongan yang tulus untuk menjadi manusia yang lebih baik dalam mengelola kemarahannya.

Karakter terdiri dari nilai operatif, nilai dalam setiap tindakan. Proses untuk mewujudkan karakter yang baik dan akhlak mulia merupakan kulminasi dari kebiasaan yang dihasilkan dari pilihan etik, perilaku dan sikap yang dimiliki individu sebagai disposisi batin yang dapat diandalkan untuk menanggapi situasi dengan cara yang menurut moral itu baik, walaupun ketika tidak ada siapapun yang melihatnya. Karakter juga mencakup keinginan seseorang untuk melakukan yang terbaik, kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, kognisi dari pemikiran kritis dan alasan moral, dan pengembangan keterampilan interpersonal

---

<sup>34</sup> Masrukhin, Model Pembelajaran Character Building dan Implikasinya Terhadap Perilaku Mahasiswa, h 3

<sup>35</sup> Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter*, (Penerbit Bumi Aksara. 2014), h. 4

dan emosional yang menyebabkan kemampuan individu untuk bekerja secara efektif dengan orang lain dalam situasi setiap saat.<sup>36</sup>

Oleh karena itu, dalam membangun karakter diperlukan juga aspek perasaan (emosi), yang oleh Lickona disebut dengan “*desiring the good*” atau keinginan untuk melakukan kebajikan. Dalam hal ini ditegaskan bahwa *character building* harus melibatkan bukan saja aspek “*knowing the good*”, tetapi juga “*desiring the good*” atau “*loving the good*” dan “*acting the good*”, sehingga manusia tidak berperilaku seperti robot yang diindoktrinasi oleh paham atau perintah tertentu. Lebih lanjut Lickona<sup>37</sup> menekankan pentingnya tiga komponen karakter yang baik (*components of good character*), yaitu *moral knowing* atau pengetahuan tentang moral, *moral feeling* atau perasaan tentang moral dan *moral action* atau tindakan moral. *Moral knowing* berkaitan dengan *moral awareness*, *knowing moral values*, *perspective taking*, *moral reasoning*, *decision making* dan *self-knowledge*. *Moral feeling* berkaitan dengan *conscience*, *self esteem*, *emphaty*, *loving the good*, *self control* dan *humility*; sedangkan *moral action* merupakan perpaduan dari *moral knowing* dan *moral feeling* yang diwujudkan dalam bentuk kompetensi (*competence*), keinginan (*will*), dan kebiasaan (*habit*). Ketiga komponen tersebut perlu diperhatikan dalam pembentukan karakter, agar memiliki keasadaran, pemahaman, kemudian merasakan dan dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari berbagai nilai kebaikan secara utuh dan menyeluruh.

### 3. Pengelolaan Marah Ditinjau Dari Pendidikan Akhlak Dan Character Building

Secara umum, pakar kejiwaan berpendapat bahwa karakter merupakan mekanisme yang mengendalikan dan mengarahkan sikap dan perilaku seseorang.<sup>38</sup> Karakter atau akhlak yang kuat akan membuat seseorang akan benar-benar mampu bersikap jujur dan tegas dalam memahami dan menyalurkan emosi kemarahannya, tidak mudah terpengaruh oleh dorongan atau halangan dari luar dirinya, berorientasi kepada solusi, serta bertanggungjawab atas setiap ucapan dan perbuatannya. Sebaliknya, apabila karakternya lemah, seseorang akan menjadi

---

<sup>36</sup> Yaumi, *Pendidikan Karakter*, (Prenada), h. 7

<sup>37</sup> Op Cit. Mulyasa. h. 4

<sup>38</sup> Op.cit . Hamid dan Saebani. H. 198

pemarah, pendendam bahkan dapat memiliki penyakit fisik bahkan mental akibat mudah terombang-ambing oleh berbagai faktor dan juga pengaruh dari luar dirinya.

Kebanyakan perilaku setiap individu merupakan hasil dari proses pembelajaran, berawal dari perilaku memperhatikan orang lain, terutama orang-orang yang berpengaruh secara emosional dalam dirinya. Orang-orang tersebut adalah orang tua, anggota keluarga yang lain dan teman. Jika seseorang yang pada masa kecilnya memperhatikan keteladanan orang tua dalam mengekspresikan marah dengan perilaku agresif, seperti mencaci-maki dan tindak kekerasan, sangat mungkin bahwa anak tersebut akan melakukan hal yang sama ketika mengekspresikan marah karena ia telah belajar perilaku yang demikian. Tetapi perilaku ini dapat diubah dengan cara mempelajari perilaku baru dalam mengekspresikan marah, sehingga tidak perlu lagi marah dengan cara-cara agresif, dengan syarat ia ingin melakukan perubahan dalam mengelola kemarahannya, bukan untuk orang lain tetapi demi perubahan positif yang ada pada dirinya sendiri. Dibutuhkan karakter yang kuat untuk mampu mengendalikan diri disaat situasi emosi yang tegang dan energi kemarahan yang muncul untuk membuat keputusan dalam memberikan reaksi atas kemarahan dalam diri antara asertif, agresif atau pasif.

Keinginan untuk mengelola kemarahan dengan baik bersumber dari kecintaan berbuat baik (*loving the good*), aspek ini yang disebut oleh Piaget<sup>39</sup> sebagai sumber energi yang secara efektif membuat karakter yang konsisten antara pengetahuan (*moral knowing*) dan tindakan (*moral action*). Sementara aspek ini merupakan yang paling sulit untuk diajarkan karena menyangkut wilayah emosi (otak kanan). Di wilayah otak ini memerlukan penanaman akhlak sejak dini dari sisi spiritualitas untuk mengisi energi dalam membentuk karakter yang kuat dan bersinergi antara pengetahuan (*moral knowing*) dan tindakan (*moral action*). Pada kenyataannya, nilai moral dalam karakter dan nilai siritualitas dalam akhlak memiliki ruang untuk saling mengisi. Bahkan Lickona sebagai Bapak Pendidikan Karakter di Amerika justru mengisyaratkan keterkaitan erat antara karakter dan spiritualitas<sup>40</sup>. Dibutuhkan kekuatan nilai spiritualitas yang tertanam sejak dini melalui akhlak terpuji untuk selalu berserah kepada Allah SWT dan memohon pertolongan dalam menghadapi

---

<sup>39</sup> Muslich, *Pendidikan Krakter*, (Penerbit Bumi Aksara. 2011), h. 135

<sup>40</sup> Zubaedi, *Desain Pendidikan Karakter*, (Penerbit Kencana. 2011), H. 65

setiap permasalahan yang ada. Oleh karena itu, Pengelolaan Marah melalui Pendidikan Akhlak dan *Character Building*, memiliki ikatan dalam pola berpikir yang cerdas, kebiasaan dalam hati nurani untuk selalu berserah dan menghubungkan diri dengan Allah SWT atas segala persoalan yang terjadi, dan kebiasaan dalam tindakan untuk mampu ; menilai apa yang benar, sangat peduli tentang apa yang benar, dan kemampuan melakukan apa yang diyakini itu benar-meskipun berhadapan dari godaan dan tekanan dari eksternal dirinya.

#### **D. Kesimpulan**

Pengelolaan marah dalam kaitannya dengan pendidikan akhlak dan *character building* mempunyai persamaan orientasi, yaitu pembentukan karakter dan akhlak mulia dalam mengendalikan diri. Perbedaan yang esensial yaitu, pendidikan akhlak berasal dari bahasa Arab, lebih terkesan timur dan berasal dari agama Islam, sedangkan *character building* yang berasal dari Barat dan sekuler, tetapi bukan alasan untuk dipertentangkan. Dengan demikian, bila sejauh ini *character building* telah berhasil dirumuskan oleh para peneliti sampai pada tahapan yang sangat operasional meliputi pendekatan, metode, strategi, dan teknik, sedangkan pendidikan akhlak sarat dengan informasi kriteria ideal dan sumber karakter baik berdasarkan Al-Quran dan Hadis, maka memadukan keduanya menjadi metode baru dalam menanamkan karakter yang mampu mengendalikan diri ketika marah. Pengelolaan marah melalui Pendidikan akhlak dan *character building* memerlukan proses dan teknik yang tepat serta menyeluruh agar tidak saja menenangkan dan meredakan amarah yang muncul, tetapi juga dapat menjadi karakter yang kuat dan stabil dalam mengelola kemarahan yang muncul pada diri sendiri maupun ketika menghadapi kemarahan yang muncul pada diri orang lain. Kebiasaan mengelola kemarahan diarahkan untuk terbiasa mengontrol emosinya secara sadar karena benar-benar menghargai pentingnya nilai karakter (*valuing*) pengendalian diri agar menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri juga untuk orang lain.

Daftar Pustaka

- Najati, Dr. Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Al-Quran (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. Penerbit CV. Pustaka Setia. Cet.1. 2005. Bandung.
- Al Baqi, Safiruddin. *Pengaruh Cognitive-Behavior Group Therapy Terhadap Peningkatan Anger Management*. Jurnal Penelitian [safiruddinalbaqi@gmail.com](mailto:safiruddinalbaqi@gmail.com). Diakses tanggal 15 April 2017
- Muslich, Masnur. *Pendidikan Karakter, Menjawab Tantangan Krisis Multidimensional*. Penerbit Bumi Aksara. Cetakan kedua, September 2011.
- Sani, Ridwan Abdullah & Kadri, Muhammad. *Pendidikan Karakter, Mengembangkan Karakter Anak yang Islami*. Penerbit PT. Bumi Aksara. Cetakan 1. 2016.
- Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter, Konsepsi dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*. Penerbit Kencana. Cetakan kedua, Mei 2012.
- Najib, Muhammad., Wiyani, Sholichin. *Strategi Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini*. Gava Media. Cetakan 1, 2016
- Zubaedi. *Desain Pendidikan Karakter : Konsepsi dan Aplikasinya Dalam Lembaga Pendidikan*. Penerbit Kencana Prenada Media Grup. Cetakan ke-2. Mei 2012
- Syarbini, Amirulloh. *Pendidikan Karakter Berbasis Keluarga, Studi tentang Model Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*. Cetakan I, 2016.
- Gunawan, Heri. *Pendidikan Karakter, Konsep dan Implementasi*. Penerbit Alfabeta. Maret 2014