

## Implementasi Pendidikan Islam Dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosional: Perspektif Psikologi Pendidikan

Nidaa'an Khafiyya<sup>1</sup>, Wantini<sup>2</sup>

<sup>\*1</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta | khafiyya.nidaan@gmail.com

<sup>\*2</sup>Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

### Abstrak

Studi ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang berfokus pada studi kepustakaan dengan menelaah teks-teks Al-Qur'an, hadits, kitab-kitab, buku dan jurnal yang berkaitan permasalahan dalam penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan cara berfikir induktif. Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang besar terhadap pendidikan agama Islam. Pendidikan Islam dalam proses pembentukan kecerdasan emosional dan moral anak bersumber pada Al-Qur'an dan hadits. Pendidikan Islam berupaya agar manusia mampu menanamkan nilai-nilai agama dan moral. Kecerdasan emosional penting dalam pengendalian diri serta bagaimana sikap dan perilaku dalam menghadapi lingkungan selaras dengan tujuan pendidikan Islam. Implementasi pendidikan Islam dalam mengoptimalkan kecerdasan emosional adalah membangun akhlak Islami yaitu dengan melatih diri sendiri untuk berbuat ikhlas, bertawakal, sabar dan melakukan segala sesuatu sesuai dengan kadar dan kemampuan.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosional, Pendidikan Islam, Optimalisasi

## Implementation of Islamic Education in Optimizing Emotional Intelligence: Educational Psychology Perspective

### Abstract

*This study is a type of qualitative research that focuses on literature study by examining the texts of the Qur'an, hadith, books, books and journals related to the problems in this research. Data analysis in this study was carried out qualitatively by using inductive thinking. This study found that emotional intelligence has a great influence on Islamic religious education. Islamic education in the process of forming children's emotional and moral intelligence is based on the Qur'an and hadith. Islamic education seeks to enable humans to instill religious and moral values. Emotional intelligence is important in self-control and how attitudes and behavior in dealing with the environment are in line with the goals of Islamic education. The implementation of Islamic education in optimizing emotional intelligence is building Islamic morals, namely by training oneself to be sincere, trusting, patient and doing everything according to levels and abilities.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Islamic Education, Optimization*

### PENDAHULUAN

Manusia memiliki emosi dan emosi yang memungkinkannya untuk menjalani kehidupan yang optimal. Emosi merupakan bagian integral dari kehidupan, jadi manusia tanpa emosi bukanlah manusia (HM, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semua emosi mempengaruhi adaptasi diri sendiri dan sosial seseorang berupa fisik, psikologis, atau keduanya, dan emosi manusia berkembang melalui mekanisme hidup (Masruroh, 2014). Emosi mempengaruhi fungsi psikologis lainnya, memungkinkan individu untuk mengamati dan

menanggapi objek secara positif apabila disertai dengan emosi positif. Sebaliknya, seorang individu mengamati suatu objek dan merespon negatif apabila disertai dengan emosi negatif (Wahyuni & Bahtiar, 2017).

Akhir-akhir ini, kemerosotan moral menjadi perhatian utama. Nilai-nilai keadilan, kejujuran, kebaikan, kebenaran, pertolongan dan kasih sayang seolah menjadi sesuatu yang langka (AB, 2021). Ada banyak laporan tentang peningkatan ketidakseimbangan emosional, peningkatan angka bunuh diri, prevalensi perang, dan kerentanan moral dalam kehidupan sehari-hari (Kistoro, 2014). Banyak kasus pelanggaran remaja dan mahasiswa:

perkelahian, bunuh diri, depresi, perilaku seks bebas, pencurian, perampokan, penggunaan narkoba dan tindakan kriminal lainnya (Riyadi, 2015). Munculnya penipuan, penindasan, saling menyakiti, perampasan, pencurian dan tindakan asusila lainnya. Fenomena tersebut turut mewarnai dan mempengaruhi dunia pendidikan (AB, 2021). Situasi ini membuat citra pendidikan kita semakin tidak menarik sehingga mengurangi kepercayaan masyarakat terhadap otoritas dunia pendidikan kita. (Mardjun, 2007)

Survei ekstensif terhadap orang tua dan guru di seluruh dunia menunjukkan tren yang sama. Artinya, generasi saat ini memiliki lebih banyak masalah emosional daripada generasi sebelumnya, kesepian dan murung, kasar, tidak sopan, gugup, cemas, impulsif dan agresif (Ghufron, 2016). Fenomena-fenomena ini menunjukkan bahwa manusia telah mengalami berbagai penyimpangan dan mengabaikan salah satu aspek penting dari kehidupan, yaitu kecerdasan emosional (Kistoro, 2014).

Menyeimbangkan kegiatan pendidikan yang fokus tidak hanya

pada kognitif dan psikomotorik, tetapi juga pada aspek emosional agar kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan tidak menyimpang. Oleh karena itu, pendidikan harus mengutamakan kecerdasan emosional serta kecerdasan intelektual dan keterampilan praktis (Nisa & Susandi, 2021). Pendidikan umum dan pendidikan Islam cenderung berhasil dalam pengembangan kecerdasan dan kemampuan intelektual, tetapi kurang berhasil dalam pengembangan kecerdasan emosional (Mardjun, 2007).

Mengabaikan kecerdasan emosional berisiko menimbulkan kelemahan tertentu baik dalam keterampilan pribadi maupun sosial (Nisa & Susandi, 2021). Kecerdasan emosional jika tidak berjalan sebagaimana mestinya, akan menimbulkan stress, yang gejala-gejalanya antara lain cemas, panikan, gugup, mudah tersinggung dan marah, selalu merasa gelisah, kelelahan yang hebat, bermalas-malasan, takut, dan lainnya (Abuddin Nata, 2018). Sejak awal abad ke-19, para profesional medis mulai mengenali keterkaitan antara kondisi psikis dengan penyakit fisik. Keterkaitan ini menimbulkan kecacatan atau gangguan pada fisik

akibat gangguan mental (Somapsikosis) dan gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (Psikosomatik) (Hamid, 2017).

Kecerdasan emosional didasarkan pada hubungan antara emosi, kepribadian, dan akhlak. Sikap etis (kesopanan) berasal dari keterampilan emosional yang mendasarinya. Kemampuan untuk mengendalikan impuls adalah dasar dari kemauan dan kepribadian, dan cinta untuk orang lain adalah sumber empati (Arieska et al., 2018). Studi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang sama yang mendorong siswa untuk belajar dan disukai oleh teman-temannya, juga dapat membantu mereka mendapatkan pekerjaan atau menjalani kehidupan selanjutnya (Masrurroh, 2014). Kemampuan individu untuk memanfaatkan aspek kecerdasan emosional yang terefleksi dari kemampuannya untuk memahami, mengenali, mengevaluasi, mengekspresikan, menggunakan dan mengendalikan emosinya sendiri dan orang lain (Ghufron, 2016).

Keberadaan Pendidikan Islam direduksi menjadi sekedar pembelajaran terhadap simbol dan

pemisahan antara dunia dan akhirat. Rukun Islam dan Rukun Iman yang diajarkan sangat sederhana dan hanya salah satu bentuk hafalan otak kiri tanpa memahami artinya. Padahal, pembentukan kecerdasan emosional dan spiritual yang menakjubkan dimulai dari dua pilar ini (AB, 2021).

Umat Islam memiliki kebutuhan yang mendesak akan pendidikan agama Islam agar dapat memahami ajaran Islam sebagai agama yang benar. Memperbaiki ajaran Islam yang telah dipelajari dan dipahami secara menyeluruh dan utuh diharapkan dapat meningkatkan kualitas Islam dalam segala aspek kehidupan. (M. Sulaiman et al., 2018). Pendidikan Islam perlu dirancang untuk menjawab tantangan zaman yang terus berubah, baik dari segi konsep, paradigma, pendekatan, maupun konfigurasinya, sehingga dapat relevan dengan masyarakat yang terus berubah (Mansir, 2018).

Dalam penelitian ini peneliti akan menjelaskan tentang bagaimana implementasi pendidikan agama Islam dalam mengoptimalkan kecerdasan emosional. Pemahaman semacam ini penting dalam upaya meningkatkan

kualitas pendidikan agama Islam dan kecerdasan emosional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang berfokus pada studi kepustakaan dengan menelaah Al-Qur'an, hadits, kitab-kitab, buku dan jurnal dari literatur-literatur yang terkait dengan permasalahan dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber yang berkaitan dengan implementasi Pendidikan Islam dalam Optimalisasi kecerdasan emosional. Selanjutnya data yang sudah terkumpul dilakukan telaah dalam hubungannya dengan masalah yang diteliti, sehingga memperoleh data dan bahan untuk penelitian. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dengan menggunakan cara berfikir induktif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Kecerdasan Emosional***

Kecerdasan berasal dari kata cerdas. Secara harfiah berarti kemampuan atau kemampuan yang baik untuk memahami, menganalisis, menalar, menghasilkan, dan menggunakan suatu masalah untuk menyelesaikannya dengan benar. Emosi berasal dari kata bahasa Inggris "*emotion*", yang berarti kasih sayang, suara emosional, pertahanan emosional, dan pembelaan yang penuh perasaan (Abuddin Nata, 2012).

Asal kata emosi adalah *moverse*, yang artinya "bergerak", awalan "e" berarti "bergerak, menjauh", dan kecenderungan untuk bertindak dalam emosi adalah mutlak. Emosi mengacu pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan perilaku (Goleman, 2007). Emosi sering dipahami sebagai sikap yang negatif, yakni berupa dorongan atau kecenderungan ke arah yang merusak atau membahayakan. namun, sesungguhnya emosi selain mengandung unsur dorongan atau kecenderungan yang negative juga dorongan atau kecenderungan yang positif (Abuddin Nata, 2018).

Emosi adalah perasaan yang tertanam dalam batin manusia. Perasaan ini menampakkan hasilnya dalam perilaku kehidupan sehari-hari. Emosi tidak hanya menggambarkan ekspresi jiwa yang positif melainkan juga yang negatif (Abuddin Nata, 2018). Beberapa psikolog mengklasifikasikan emosi ke dalam keadaan senang dan tidak senang. Keadaan senang seperti kebahagiaan, cinta dan kegembiraan, dan keadaan tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Klasifikasi ini cenderung menekankan pentingnya kegembiraan dan ketidaknyamanan, penerimaan dan penolakan, pendekatan dan penghindaran sebagai dasar emosi (HM, 2016).

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional adalah keterampilan belajar yang dibentuk atas kecerdasan emosional dan oleh sebab itu mengarah pada kinerja pekerjaan yang unggul. Kecerdasan emosional menentukan kemungkinan memperoleh keterampilan praktis berdasarkan lima faktor: sadar diri, motivasi, pengendalian diri, empati, dan kemampuan untuk membangun

hubungan dengan orang lain (Goleman, 2003).

Kecerdasan emosional memiliki peran yang jauh lebih penting daripada *intelligence quotient* (IQ). Kecerdasan otak (IQ) terbatas pada persyaratan minimum untuk sukses, tetapi kecerdasan emosional-lah yang sebenarnya mendorong seseorang ke puncak pencapaian (Hakim, 2018). Kecerdasan emosional dapat dilatih, diteliti, dan dikembangkan sejak kecil, sehingga masih ada peluang untuk mengembangkan dan meningkatkannya serta berkontribusi pada keberhasilan hidup (Riyadi, 2015).

Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai memotivasi dirinya sendiri dalam menghadapi frustrasi, kemampuan untuk bertahan hidup, kemampuan untuk mengendalikan impuls, kemampuan untuk tidak berlebihan ketika gembira, kemampuan untuk mengatur suasana hati dan mengelola stres, pikiran dan empati. kemampuan untuk berdoa (Goleman, 2007).

Mengutip pendapat Abuddin Nata yang menjelaskan ruang lingkup emosi yaitu emosi cinta, takut, marah, benci,

dengki atau iri, cemburu, dan malu (Abuddin Nata, 2018);

- a. Emosi cinta merupakan gejala emosi yang penting dalam kehidupan manusia. Perasaan cinta merupakan sinyal yang mempunyai hubungan antara individu dalam keluarga. Rasa cinta mempunyai peran yang tidak bisa diabaikan dalam pembentukan kepribadian anak.
- b. Emosi takut adalah emosi yang signifikan dalam kehidupan manusia dan ini bersifat alamiah.
- c. Emosi marah adalah emosi alami emosi alami yang terjadi ketika salah satu motivasi dasar tidak terpenuhi karena adanya hambatan tertentu. Perasaan marah yang terjadi pada diri seseorang akan menimbulkan perubahan fisik, pikiran dan perilaku.
- d. Emosi benci merupakan lawan dari emosi cinta. Rasa benci memiliki keterkaitan dengan emosi marah atau sesuatu yang menyebabkan marah dan benci.
- e. Emosi dengki atau iri adalah salah satu emosi yang khas bagi kebanyakan orang. Kedengkian yang mengharap nikmat orang lain kemudian ia berharap kenikmatan seseorang itu musnah iadlah dengki yang tercela. Kedengkian yang melihat seseorang mendapat nikmat, kemudian dia ingin seperti itu tanpa berharap kenikmatan seseorang itu musnah disebut iri hati dan itu tidak tercela.
- f. Emosi Cemburu adalah perasaan cemas dan menggelisahkan. Perasaan ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa orang lain mencintai seseorang dan bersaing dengan mereka.
- g. Emosi malu adalah keadaan emosional penyesalan ketika seseorang takut melakukan perbuatan buruk yang memalukan atau perbuatan yang tidak sesuai dengan ajaran agama dan moral. Namun, rasa malu termasuk dalam sikap terpuji, karena rasa malu dapat

mencegah mereka melakukan perilaku yang tercela.

- h. Emosi lainnya seperti rasa sedih, rasa cemas, rasa tegang, rasa miris, rasa gelisah dan depresi. Ketika dibiarkan tidak terkendali, emosi seperti itu menyebabkan stres dan penyakit mental. (Abuddin Nata, 2018).

Perasaan atau emosi ternyata merupakan sebuah kecerdasan yang manfaatnya dalam mendukung keberhasilan manusia melampaui kecerdasan intelektual (Abuddin Nata, 2018). Mengutip pendapat Abuddin Nata, yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dibagi ke dalam lima macam, yaitu;

1. Pengendalian diri terhadap emosi diri sendiri.
2. Keterampilan mengelola emosi diri sendiri.
3. Memotivasi diri sendiri.
4. Pengenalan terhadap emosi orang lain.
5. Menjalani hubungan (Abuddin Nata, 2018).

Emosi memiliki peran dan fungsi khusus bagi kehidupan manusia.

Pertama, emosi berfungsi mendorong mengembangkan keturunan. Perasaan cinta kepada lawan jenis misalnya. Kedua, emosi berfungsi mendorong untuk berjuang mempertahankan kelangsungan hidup, menghindari dari kerusakan. Perasaan membela diri misalnya, menyebabkan seseorang akan mempertahankan dirinya agar tidak disakiti orang lain. Ketiga, emosi berfungsi membangun peradaban. Perasaan ingin tahu misalnya menyebabkan orang mau meneliti, mengkaji dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Keempat, emosi berfungsi guna mendukung kesuksesan dalam pelaksanaan berbagai profesi (Abuddin Nata, 2018).

Konsep kecerdasan emosional adalah budi pekerti yang terpuji: sikap baik hati, saling sayang, empati, menghindari berbuat salah, iman, akhlak mulia, kerjasama, koordinasi, komunikasi, dan yang berkaitan dengan perhatian dan ketertarikan terhadap sesama makhluk (AB, 2021). Seperti disebutkan di atas, kecerdasan emosional adalah sikap baik yang berasal dari hati dan pikiran: kebaikan, perasaan sayang, menghindari berbuat salah, empati, kepercayaan, akhlak

mulia, kemampuan beradaptasi, kerjasama, dan sebagainya dalam penciptaan Allah SWT (Mardjun, 2007).

Al-Qur'an menggambarkan kecerdasan emosional menjadi empat unsur *nafs*, *qaiib*, *rub*, dan *aql*. Kata *nafs* memiliki banyak arti dan dapat dipahami sebagai manusia seutuhnya, atau sebagai segala sesuatu yang terkandung dalam diri seseorang dan menghasilkan tindakan. Kata *qaiib* digambarkan sebagai wadah untuk pengajaran, kasih sayang, ketakutan, dan iman. Sedangkan Al-Qur'an menggunakan *aql* untuk menjelaskan sesuatu, tetapi memiliki dorongan dan kekuatan spiritual untuk menarik pelajaran, kesimpulan, dan kebijaksanaan. Kata *ruh* terkadang dipahami sebagai wahyu dari malaikat Jibril yang diberikan Tuhan kepada orang-orang yang percaya. Ini juga berarti dukungan dan dorongan atau kekuatan batin. (Abuddin Nata, 2012).

Selain itu, penafsiran Al-Qur'an tentang kecerdasan emosional adalah pikiran yang teguh dan kuat, pikiran yang rendah hati, pikiran yang rendah hati, dan pikiran yang benar (Murni, 2016). Fokus Al-Qur'an pada

pendidikan akhlak ditunjukkan melalui ayat-ayat yang menjelaskan berbagai aspek kecerdasan emosional yang terkait dengan (H. Sulaiman et al., 2013);

- a. Kesadaran diri diabadikan dalam Surah Al-Baqarah ayat 222, yang artinya “*sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri*”
- b. Manajemen atau pengendalian diri dari Surah Ali Imran ayat 134, Artinya: “*orang-orang yang menafkahkan hartanya sama ada di waktu lapang ataupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan kesalahan orang lain. Allah amat menyukai orang-orang yang membuat kebajikan*”
- c. Dimensi empati ada pada apa yang tercatat dalam Al-Qur'an, seperti dalam Surah Al-Mukminun: ayat 110.

Tuhan memberikan tujuh ciri orang bahagia. Orang-orang yang beriman, orang-orang yang khusyuk dalam shalatnya, orang-orang yang menahan diri dari perbuatan dan perkataan yang sia-sia, membayar zakat, mengendalikan hawa nafsu, dan menepati janji. (H. Sulaiman et al., 2013).

Kecerdasan emosional disebut kognitif qalbiyah dalam Islam. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, hati harus diubah, didik, dibentuk, dilatih dan diperingatkan. Pendidikan dan perbaikan hati ditujukan untuk menekankan kecerdasan yang ada dan mengobati penderitaan penyakit jiwa (AB, 2021). Dari perspektif psikologi Islam, ketika terjadi konflik antara akal, kalbu dan nafsu ada tiga kondisi. Yang pertama adalah *al-nafs al-mutmainnah*. Ini adalah keadaan diri yang tenang di mana akal dan keinginan dikendalikan oleh pikiran. Yang kedua adalah *al-nafs al-lawwamah*, yaitu diri yang terombang-ambing, dicirikan oleh dominasi rasional atas pikiran dan keinginan. Ketiga adalah *al-nafs al-ammarah* yaitu diri yang tergodaikan, maksudnya ialah ketika kalbu dan akal dikuasai oleh nafsu (Diana, 2015).

### ***Pendidikan Islam dan Kecerdasan Emosional***

Pendidikan Islam adalah pendidikan yang bertujuan membentuk manusia muslim yang sempurna dan mengembangkan potensi manusia yang sempurna lahir dan batin. Pendidikan Islam didasarkan pada Al-Qur'an dan

hadits. Pendidikan Islam adalah pendidikan yang seimbang: keseimbangan fisik dan mental, pribadi masyarakat, dunia dan akhirat, dan intelektual dan emosional. (Daulay, 2014). Pendidikan Islam adalah sebuah sistem yang koheren. Misalnya, Aqidah, Syariah, dan akhlak, termasuk unsur kognitif, emosional, dan psikologis, berarti unsur-unsur lain. Pendidikan Islam juga berlandaskan ideologi Islam, sehingga proses pendidikan Islam sejalan dengan norma dan nilai inti pendidikan Islam. (Afifuddin Harisah, 2018).

Sementara itu, menurut M Yusuf al-Qardhawi pendidikan Islam adalah pendidikan manusia seutuhnya; akal dan hati; rohani dan jasmani; akhlak dan keterampilan. Untuk itu, pendidikan Islam mempersiapkan manusia untuk hidup dalam damai dan perang, dan menghadapi masyarakat dengan segala kebaikan dan kejahatan, manis dan pahit (Abuddin Nata, 2012).

Pendidikan Islam membekali peserta didik dengan pengetahuan dan nilai-nilai Islam melalui pendidikan, pembentukan kebiasaan, pengajaran, pemantauan dan pengembangan potensi pengawasan, dan

pengembangan potensi untuk mencapai kepuasan, keselarasan dan kelengkapan dunia dan kehidupan masa depan (Zakiyah, 2019).

Pendidikan Islam sebagai suatu proses memiliki dua tujuan, yaitu tujuan akhir dan tujuan antara. Tujuan akhir pendidikan Islam adalah penyerahan diri sepenuhnya dan pengabdian diri kepada Allah. Tujuan ini bersifat permanen dan dapat diterapkan secara universal, terlepas dari waktu, tempat, atau situasi. Tujuan antara harus mencakup perubahan siswa pasca-pendidikan pribadi dan profesional. Adanya tujuan antara ini harus jelas agar dapat mengukur keberhasilan pendidikan Islam secara bertahap. (Toto Suharto, 2013).

Pendidikan Islam mengemban misi yang tidak hanya berfokus pada pengembangan, pendidikan, dan pemeliharaan kemampuan intelektual, tetapi juga meliputi pendidikan akhlak. Pengembangan pengetahuan dan intelektual dilakukan melalui pembekalan mata pelajaran yang berkaitan dengan pikiran dan akal, dan pengembangan keterampilan dilakukan melalui pembentukan keterampilan khusus. Pembinaan mental dan

spiritual dilakukan dengan menyucikan hati nurani dari penyakit seperti kesombongan, keangkuhan, kesombongan, dendam dan dengki, serta mengisinya dengan akhlak terpuji seperti kejujuran, cinta, tolong menolong, persahabatan dan silaturahmi dengan berkomunikasi, saling mengingat, dll (Abuddin Nata, 2012).

Pendidikan Islam memiliki beberapa ciri yang menjadi ciri kecerdasan emosional dalam pendidikan akhlak. Para ahli pendidikan Islam pada umumnya sepakat bahwa tujuan pendidikan Islam adalah untuk mengembangkan kepribadian yang berakhlak (Abuddin Nata, 2012). Peranan pendidikan agama Islam yang paling penting ialah pembentukan kepribadian anak agar dapat mempersiapkan diri dengan baik untuk kehidupan di dunia dan di masa depan, terutama di bidang sosial dan emosional dari masa kanak-kanak hingga dewasa (Masyitoh, 2020).

Kecerdasan emosional mempengaruhi adaptasi pribadi dan sosial seseorang. Pendidikan, yang menuntut manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan secara “dewasa”,

dan emosi setidaknya berkontribusi pada rasa senang dalam pengalaman sehari-hari (Kistoro, 2014). Dalam pendidikan Islam makna kecerdasan emosional adalah mempengaruhi adaptasi pribadi terhadap kehidupan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi siswa yang lebih matang dalam rangka merespon perkembangan siswa dan lingkungan (Masruroh, 2014).

Pengembangan kecerdasan emosional yang merupakan bagian dari potensi manusia harus didukung oleh dunia pendidikan. Pengembangan kecerdasan emosional sesuai dengan tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk pribadi yang berakhlak, mampu berhubungan, berkomunikasi, bekerja sama, dan lain-lain, baik dengan Tuhan, manusia, alam semesta, maupun dengan semua makhluk ciptaan-Nya, kecuali setan dan iblis (Abuddin Nata, 2012). Kecerdasan emosional memegang peranan yang sangat penting dalam pendidikan Islam, yaitu pendidikan dan pengasuhan anak. Tentu saja, pendidikan Islam memiliki makna menyeluruh, karena mewujudkan penanaman nilai-nilai ketakwaan dan moralitas, menegakkan

kebenaran, dan membentuk manusia pada tujuan pendidikan Islam dan ajaran Islam. (Kistoro, 2014).

Berbagai kekurangan dalam pendidikan Islam yang perlu diluruskan dan diperbaiki mulai dari orientasi, kurikulum, metode, sarana prasarana, dll. harus terus dikoreksi dan ditingkatkan untuk memenuhi tuntutan zaman dan persepsi bahwa manusia adalah makhluk Tuhan yang harus dihormati dan dikembangkan secara seimbang. Pendidikan Islami yang demikian akan berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional (Abuddin Nata, 2012).

Strategi pendidikan Islam untuk meningkatkan kecerdasan emosional adalah dengan mengefektifkan komponen pendidikan Islam: kewajiban dan tanggung jawab keluarga, sekolah dan masyarakat. Peran keluarga sebagai pondasi terpenting dalam perkembangan awal kepribadian dan karakter anak sangatlah penting, dan sekolah sebagai perpanjangan tangan orang tua juga sangat penting, sama halnya dengan masyarakat (AB, 2021).

Psikologi pendidikan Islam dapat didefinisikan sebagai penggunaan teori-teori psikologi untuk membentuk berbagai unsur pendidikan, antara lain visi, misi, tujuan, kurikulum, proses belajar mengajar, etika guru-murid, pola komunikasi, dan interaksi guru-siswa, penilaian dan lain-lain. Berdasarkan teori psikologi berdasarkan ajaran Islam, praktik pendidikan akan memiliki landasan yang kokoh (Abuddin Nata, 2018).

Psikologi Islam tidak hanya bertujuan untuk menjelaskan keadaan pikiran seseorang, tetapi juga berusaha membimbing orang itu ke jalan yang benar, serta membentuk pribadi yang sehat secara fisik dan berpengaruh pada kecerdasan spiritual dan sosial. Sedangkan dari sumbernya, psikologi Islam tidak hanya didasarkan pada hasil pengamatan dan eksperimen, tetapi juga pada tuntunan Al-Qur'an, al-Sunnah dan taufik serta petunjuk Allah SWT (Abuddin Nata, 2018).

Psikologi Islam juga tidak hanya berhenti menjelaskan macam emosi dan fungsinya, tetapi juga membahas cara mengendalikannya. Psikologi Islam telah memberikan pedoman dalam mengelola emosi. Emosi yang

tergolong perlu dikendalikan yaitu emosi marah, emosi benci, emosi dengki, dll. Misalnya, cara pengendalian amarah menurut Nabi Muhammad SAW adalah dengan mengendalikan amarah, mengajak seseorang duduk, berpaling dari suasana santai, atau menyarankan untuk berwudhu (Abuddin Nata, 2018).

### ***Implementasi Pendidikan Islam dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosional***

Implementasi pendidikan Islam untuk pengembangan kecerdasan emosional melibatkan pembelajaran dalam bentuk teori dan pelatihan yang menginspirasi serta membiasakan diri dengan penggunaan teknik untuk membentuk keterampilan praktis. Untuk mengembangkan potensi akal, jiwa dan pikiran, hal ini dilakukan melalui pemurnian hati nurani (*tazkiyatun nafs*), menghindari segala bentuk emosi negatif yang dapat mendorong pembentukan akhlak yang buruk. (Nisa & Susandi, 2021).

Pendidikan agama Islam semestinya diberikan secara komprehensif, karena agama dapat lebih membentuk karakter dan perilaku siswa. Guru dan orang tua

dapat membina kepribadian sosial dan emosional anak, khususnya melalui pendidikan agama Islam, dan dapat dimulai dengan mengungkapkan dan menanamkan nilai ketuhanan pada anak. Tata cara ibadah dan keimanan, seperti mengajak mereka ke masjid, meminta anak mengeluarkan zakat, mengajari anak berpuasa, dan lain-lain. Anak-anak adalah peniru yang hebat, mereka meniru orang-orang di sekitar mereka dengan sangat mudah. Oleh karena itu, orang tua dan guru harus membekali mereka dengan media yang tepat, apa yang mereka lihat, dan seperti apa lingkungan sekolah dan rumah. (Masyitoh, 2020).

Contoh implementasi pendidikan Islam untuk membangun akhlak Islami adalah melatih diri sendiri untuk berbuat sesuatu semata-mata mengharap ridha Allah (ikhlas), dan setelah berikhtiar kepada Allah selanjutnya ialah pasrah (tawakal), tetap tabah dalam menghadapi cobaan dan kesulitan (sabar)), melakukan sesuatu yang sesuai dengan kadar, posisi, kemampuan (kewajaran), dan menghindari tindakan keji seperti dusta, penganiayaan, berburuk sangka, keserakahan, dan keputusan, adu

domba-domba dan lainnya (Nisa & Susandi, 2021).

Penanaman jiwa dan hati nurani dilakukan dengan cara menyucikan hati nurani dan penyakit hati seperti kesombongan, keangkuhan, keserakahan, dendam, dengki, dan lain-lain, serta dengan mengisinya dengan kebajikan-kebajikan yang terpuji seperti keikhlasan, kejujuran, tolong menolong, cinta, persahabatan, bersilatullahmi, komunikasi, dll. Ajaran akhlak seperti ini sangat dianjurkan dalam pendidikan Islam (Abuddin Nata, 2012).

Metode pelatihan emosi bekerja optimal jika pendidik dapat mencoba pembinaan dan memahami penyebab dan implikasi mengapa seseorang harus berbuat baik. Pemahaman ini harus memastikan bahwa itu tidak hanya diterima dalam pikiran, tetapi juga meresapi pikiran. Latihan dan pembinaan yang diajarkan kemudian akan dilaksanakan dengan baik dalam bentuk pembiasaan akhlak terpuji (Nisa & Susandi, 2021).

Dengan menjaga kesucian pikiran, selalu mendekati diri kepada Allah SWT, memakan makanan halal, rajin beribadah, tidak berlebihan adalah

upaya seseorang dapat membangkitkan emosi positif dan mengendalikan emosinya.

## **PENUTUP**

Pendidikan Islam berupaya agar manusia mampu menanamkan nilai-nilai ketakwaan dan akhlak serta menjunjung tinggi kebenaran sebagai usaha membentuk manusia yang baik sesuai dengan ajaran Islam. Pendidikan Islam dalam proses pembentukan kecerdasan emosional dan akhlak anak bersumber pada Al-Qur'an dan hadits. Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang besar terhadap pendidikan agama Islam. Kecerdasan emosional penting dalam pengendalian diri serta bagaimana sikap dan perilaku dalam menghadapi lingkungan selaras dengan tujuan pendidikan Islam. Implementasi pendidikan Islam dalam mengoptimalkan kecerdasan emosional adalah membangun akhlak Islami yaitu dengan melatih diri sendiri untuk berbuat ikhlas, bertawakal, sabar dan melakukan segala sesuatu sesuai dengan kadar dan kemampuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

AB, A. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional dalam

- Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Tazkirah*, 5(1), 246–271.
- Abuddin Nata. (2012). *Manajemen Pendidikan: Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia* (Edisi 4 Ce). Kencana.
- Abuddin Nata. (2018). *Psikologi Pendidikan Islam* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Afifuddin Harisah. (2018). *Filsafat Pendidikan Islam Prinsip dan Dasar Pengembangan* (Cetakan 1). Deepublish Publisher.
- Arieska, O., Syafitri, F., & Zubaedi. (2018). Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emosional Quotient) Daniel Goleman pada Anak Usia Dini dalam Tinjauan Pendidikan Islam. *Al-Fitrah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 1(2), 103–116.
- Daulay, H. P. (2014). *Pendidikan Islam dalam Perspektif Filsafat* (Nurussakinah Daulay (ed.); Cetakan 1). Kharisma Putra Utama.
- Ghufron, M. N. (2016). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragama. *Fikrah: Jurnal Ilmu Aqidah Dan Studi Keagamaan*, 4(1), 138–153.
- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Cetakan Ke). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional* (Cetakan Ke). PT Gramedia Pustaka Utama.
- HM, E. M. (2016). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Jurnal Tadrib*, II(2), 1–16.
- Kistoro, H. C. A. (2014). Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan

- Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, XI(1), 1–18.
- Mardjun, A. N. (2007). Urgensi Pendidikan Islam dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Hunafa*, 4(4), 333–338.
- Masruroh, A. (2014). Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(1), 67–68.
- Masyitoh, D. (2020). Urgensi Pendidikan Islam dalam Peningkatan Kecerdasan Sosial, Emosional Anak. *Journal of Elementary School (JOES)*, 3(1), 47–60.  
<https://doi.org/10.31539/joes.v3i1.571>
- Murni, D. (2016). Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran. *Jurnal Syhadah*, 5(1), 95–117.  
<http://www.ejournal.fiaiunisi.ac.id/index.php/syhadah/article/view/71/67>
- Nisa, A. W. C., & Susandi, A. (2021). Kontribusi Pendidikan Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 4(02), 154–170.  
<https://doi.org/10.37542/iq.v4i02.236>
- Riyadi, I. (2015). Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman. *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, 12(1), 141–163.
- Sulaiman, H., Ismail, Z., & Yusof, R. (2013). Kecerdasan Emosi Menurut Al-Quran dan Al-Sunnah: Aplikasinya Dalam Membentuk Akhlak Remaja. *O-JIE The Online Journal of Islamic Education*, 1(2), 51–57.
- Sulaiman, M., Hamdani, M. D. Al, & Azis, A. (2018). Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kurikulum 2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 6(1), 78–109.
- Toto Suharto. (2013). *Filsafat Pendidikan Islam* (Aziz Safa (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Wahyuni, N., & Bahtiar, A. R. (2017). Hubungan Emotional Quotient Dengan Kemampuan Guru Pai Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Moral Keagamaan. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 77–84.  
<https://doi.org/10.26618/jtw.v1i1.360>
- Zakiyah. (2019). *Pendidikan Anak dalam Perspektif Pendidikan Islam* (Arifin Suryo Nugroho (ed.); Cetakan ke). UM Purwokerto Press.