

PENDIDIKAN PERASAAN (EMOSI) DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Mahsunudin

Dosen STIT Sunan Giri Trenggalek

Email: mahsun_galek@yahoo.com

Abstract

According to Martin, the existence of feelings (emotional) in humans is like a knife, where at the same time a knife can help and harm. For example, when someone uses a knife to cut vegetables, at that time the knife can injure someone's hand if they are not careful when using it. Feelings (emotional) that are well controlled can increase enthusiasm, satisfaction, mutual trust, and commitment which in turn have a major impact on improving the quality of human life. On the contrary, as has been experienced by humans, feelings (emotional) that are not properly controlled often have bad consequences and are detrimental to the humans themselves and others. Feelings (emotional) as an important part of the human psyche will not be separated from the totality itself. Almost every behaviour we have has some connection with emotions. Emotions and feelings (emotion & feeling). Both are used overlapping in everyday conversation. When someone asks other people how they feel when their boyfriend betrayed them, rarely do people ask, "How are your emotions?", most people will ask, "How do you feel?" According to Danarjati, in everyday language, the word emotion is rarely used. The word feeling is much more commonly used. The function of emotion is as a motivation in behaving. Emotions also make individuals ready or not ready to interact with their environment through physiological changes. Robert explained that there are three functions in emotion, namely: 1) its function is to prepare someone to do something; 2) its function is to shape human behaviour in the future; 3) its function is to communicate properly and effectively with other people.

Keywords: Education, Emotions, and the Koran

Abstrak

Menurut martin, Keberadaan Perasaan (emosional) dalam diri manusia laksana pisau, dimana pada saat yang bersamaan pisau dapat membantu dan membahayakan. Semisal ketika seseorang menggunakan pisau untuk memotong sayuran, pada saat itu pula pisau dapat melukai tangan seseorang jika tidak berhati-hati dalam penggunaannya. Perasaan (emosional) yang dikontrol dengan baik dapat meningkatkan antusias, kepuasan, saling percaya dan komitmen yang pada gilirannya berdampak besar terhadap peningkatan kualitas kehidupan manusia. Sebaliknya, sebagaimana yang telah manusia alami, perasaan (emosional) yang tidak terkontrol dengan baik sering berakibat buruk dan merugikan diri manusia itu sendiri maupun orang lain. Perasaan (emosional) sebagai bagian penting dalam sisi kejiwaan manusia tidak akan lepas dari totalitas itu sendiri. Hampir setiap setiap tingkah laku kita punya keterkaitan tertentu dengan emosi. Emosi dan perasaan (emotion & feeling). Keduanya digunakan secara tumpang tindih dalam percakapan keseharian. Ketika seseorang bertanya pada orang lain apa yang dirasakannya ketika dikhianati pacarnya, jarang orang bertanya, "bagaimana emosimu?", kebanyakan akan bertanya, "bagaimana perasaanmu?" Menurut Danarjati, dalam bahasa sehari-hari, kata emosi memang sangat jarang digunakan. Kata perasaan, jauh lebih umum digunakan. Fungsi emosi merupakan sebagai motivasi dalam bertindak laku. Emosi juga membuat individu siap atau tidak siap untuk berinteraksi dengan lingkungannya melalui perubahan-perubahan fisiologis. Robert menjelaskan fungsi dalam emosi itu ada tiga diantaranya yaitu: 1) fungsinya untuk mempersiapkan seseorang yang akan berbuat sesuatu; 2) fungsinya untuk membentuk perilaku manusia di masa depan; 3) fungsinya untuk alat komunikasi dengan orang lain secara baik dan benar serta efektif.

Kata kunci: Pendidikan, Emosi, dan al-Quran

Pendahuluan

Kajian al-Qur'an tentang perasaan (emosional) tidak terlepas pada karakter, tapi juga faktor. Faktor perasaan (emosional) diterangkan di dalam ayat-ayat al-Qur'an sejalan dengan kenyataan dan dinamika

kehidupan manusia itu sendiri. Sementara hasil penelitian dari ayat-ayat kauniyah yang kemudian menjadi teori psikologi. Ungkapan al-Qur'an tentang perasaan (emosional) biasanya berupa gambaran tentang perilaku manusia dalam suatu situasi tertentu.

Untuk menghadapi era globalisasi sekarang ini, manusia membutuhkan Al- Qur'an sebagai petunjuk untuk menghadapi berbagai tantangan hidup, tidak terkecuali dunia pendidikan. Dalam ilmu jiwa, akar dari perasaan (emosional) merupakan ketidakpuasan terhadap sesuatu. Perasaan (emosional) memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Perasaan (emosional) merupakan daya terampil yang dimiliki manusia sehingga dapat memberikan warna kepada kepribadian seseorang, aktivitas, penampilan bahkan kesehatan jiwanya. Perasaan (emosional) merupakan penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri secara mendalam, menghubungkan diri sendiri, dengan orang lain serta dengan alam dan kosmos.¹

Keberadaan Perasaan (emosional) dalam diri manusia laksana pisau, dimana pada saat yang bersamaan pisau dapat membantu dan membahayakan. Semisal ketika seseorang menggunakan pisau untuk memotong sayuran, pada saat itu pula pisau dapat melukai tangan seseorang jika tidak berhati-hati dalam penggunaannya. Perasaan (emosional) yang dikontrol dengan baik dapat meningkatkan antusias, kepuasan, saling percaya dan komitmen yang pada gilirannya berdampak besar terhadap peningkatan kualitas kehidupan manusia.² Sebaliknya, sebagaimana yang telah manusia alami, perasaan (emosional) yang tidak terkontrol dengan baik sering berakibat buruk dan merugikan diri manusia itu sendiri maupun orang lain. Perasaan (emosional) sebagai bagian penting dalam sisi kejiwaan manusia tidak akan lepas dari totalitas itu sendiri.

¹ Afifah, A., & Mashuri, I. Strategi Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Pada Siswa (Studi Multi Kasus Di Sdi Raudlatul Jannah Sidoarjo Dan Sdit Ghilmani Surabaya), *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2019.

² Rahman, K., Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia, *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2018.

Hampir setiap setiap tingkah laku kita punya keterkaitan tertentu dengan emosi.

Pembahasan

A. Mengenal Perasaan (emosional)

Emosi dan perasaan (*emotion & feeling*). Keduanya digunakan secara tumpang tindih dalam percakapan keseharian. Ketika seseorang bertanya pada orang lain apa yang dirasakannya ketika dikhianati pacarnya, jarang orang bertanya, "bagaimana emosimu?", kebanyakan akan bertanya, "bagaimana perasaanmu?" Dalam bahasa sehari-hari, kata emosi memang sangat jarang digunakan. Kata perasaan, jauh lebih umum digunakan.

Sebagian ahli menyebutkan bahwa di dalam emosi terkandung perasaan. Ini artinya, perasaan adalah komponen dari emosi. Perasaan diartikan sebagai keadaan yang dirasakan sedang terjadi dalam diri seseorang. Anda mengalami perasaan marah, karena Anda merasakan adanya sesuatu yang bergejolak dalam diri Anda. Emosi terjadi hanya ketika seseorang merasakan sesuatu terjadi dalam dirinya.

Secara etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan "e" untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.³ Menurut makna paling harfiah, *Oxford English Dictionary*, sebagaimana dikutip oleh Daniel Goleman, mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.⁴

Dalam pembelajaran yang menggunakan pendekatan emosional, perhatian akan perkembangan intelektual anak dianggap penting, hal ini sejalan dengan pandangan Semiawan bahwa "Stimulasi intelektual sangat dipengaruhi oleh keterlibatan emosional, bahkan emosi juga amat

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005). hlm.

⁴ Goleman, D., *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Pustaka Utama, 1996), hlm.

menentukan perkembangan intelektual anak secara bertahap.⁵ (Semiawan, 1997). Artinya secara timbal balik faktor kognitif juga terlibat dalam perkembangan emosional. Dengan demikian, antara IQ dengan EQ tidak dapat dipisahkan perannya satu sama lain. Keberadaan IQ sangat menunjang berfungsinya EQ, demikian pula sebaliknya, keberadaan EQ sangat menentukan fungsi IQ.

Fungsi emosi merupakan sebagai motivasi dalam bertindak laku. Emosi juga membuat individu siap atau tidak siap untuk berinteraksi dengan lingkungannya melalui perubahan-perubahan fisiologis.⁶ Robert menjelaskan fungsi dalam emosi itu ada tiga diantaranya yaitu sebagai berikut:

- 1) fungsinya untuk mempersiapkan seseorang yang akan berbuat sesuatu.
- 2) fungsinya untuk membentuk perilaku manusia di masa depan.
- 3) fungsinya untuk alat komunikasi dengan orang lain secara baik dan benar serta efektif.⁷

Sehingga dalam kaitan ini peran emosi banyak terlibat aktifitas manusia. Hal ini dapat dilihat pada keadaan dalam diri kita, yang tidak disadari selalu bereaksi dalam keadaan emosi. Reaksi dalam diri ini berpengaruh pada persepsi, pembelajaran, pemikiran, dan secara umum segala apa yang kita kerjakan. Tidak seperti motivasi, emosi tidak selalu memiliki tujuan langsung, ia lebih merupakan leburan reaksi tak terorganisasi terhadap rangsangan dari luar ataupun dari dalam.

Atkinson mengemukakan enam tipe emosi yang muncul dari sistem limbik.

- 1) Senang. Senang merupakan kebanggaan dan respons cepat yang berhubungan mengurangi tensi yang menyertai daya dorongan suatu rangsangan.

⁵ Fatha Pringgar, R., & Sujatmiko, B., Penelitian Kepustakaan (*Library Research*), 2020), hlm.

⁶ Dananjaja James, Metode Penelitian Kepustakaan, *In Antropologi Indonesia* (Vol. 52), 1997.

⁷ Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa, *Jurnal IT-EDU*, 05(01), 317-329.

- 2) Sedih. Sedih lawan dari senang, menjadi melemah, lemah merespons. Ini disebabkan tidak tercapai apa yang diinginkan, dan biasanya diikuti oleh suatu rasa kehilangan atau menjadi tidak terkontrol.
- 3) Marah. Marah merupakan kejengklaman ketika arah tujuan perbuatan dilarang atau dikecewakan, dan ini biasanya sangat rentan terhadap pengaruh kumulatif (dendam)
- 4) Takut. Takut merupakan reaksi umum terhadap yang tidak diharapkan, tidak dikenal, dan rangsangan yang sangat kuat dalam merusak situasi biasanya.
- 5) Cinta. Cinta melibatkan peran orang lain dan biasanya akan meningkat apabila orang lain itu membalas cinta.
- 6) Benci. Berhubungan dengan penyerangan seseorang yang membencinya, biasanya secara aktif cenderung akan menyerang objek yang dibencinya. Situasi benci yang mencolok adalah upaya yang mencoba merusak pola kehidupan seseorang, merusak pandangan hidupnya, dan mendiskreditkan kepercayaannya. Benci diri sendiri, cemburu, dan kefanatikan dalam bentuk-bentuk lain dari marah.

B. Perasaan (emosional) Tinjauan Al-Qur'an

Kosakata yang berdenotasi emosional tidak dijumpai secara spesifik di dalam al-Qur'an, tetapi bertebaran ayat yang berbicara atau berkaitan dengan perilaku emosi yang ditampilkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan.⁸ Ungkapan al-Qur'an tentang emosi digambarkan langsung bersama peristiwa yang terjadi. Berbagai peristiwa emosional dijelaskan di dalam al-Qur'an. Muhammad Utsman Najati mengatakan, "dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, cinta, gembira, benci, cemburu, dengki, dan sedih.

Proses kemunculan emosional melibatkan faktor psikologis maupun faktor fisiologis. Kebangkitan emosional pertama kali muncul akibat adanya stimulus atau sebuah peristiwa, yang bisa netral, positif, ataupun

⁸ Desmita, Psikologi Perkembangan (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2005), hlm.

negatif. Stimulus tersebut kemudian ditangkap oleh reseptor, lalu melalui otak. Otak menginterpretasikan kejadian tersebut sesuai dengan kondisi pengalaman dan kebiasaan dalam mempersepsikan sebuah kejadian. Interpretasi yang dibuat kemudian memunculkan perubahan secara internal dalam tubuh. Perubahan tersebut misalnya napas tersengal, mata memerah, keluar air mata, dada menjadi sesak, perubahan raut wajah, intonasi suara, cara menatap, dan perubahan tekanan darah. Di bawah ini dijelaskan perilaku emosional dasar yang diisyaratkan dalam al-Qur'an.

1. Takut

M Utsman Najati menyatakan bahwa emosi takut merupakan salah satu emosi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena berperan untuk mempertahankan diri dari berbagai masalah yang dapat mengancam kehidupan itu sendiri. Emosi takut manusia dalam penuturan al-Qur'an mempunyai cakupan yang luas. Bukan hanya gambaran ketakutan di dunia ini seperti ketakutan pada kelaparan, kehilangan jiwa dan harta, bencana alam, melainkan juga menyangkut ketakutan pada kesengsaraan hidup di akhirat. Manfaat rasa takut tidak hanya terbatas untuk menjaga manusia dari berbagai bahaya yang mengancamnya dalam kehidupan dunianya saja. tapi di antara kemanfaatannya yang terutama sekali ialah mendorong seorang mukmin untuk memelihara dirinya dari azab Allah dalam kehidupan akhirat nanti.⁹ Sebab, rasa takut dari siksa Allah akan mendorong seorang mukmin untuk berusaha tidak terjatuh dalam perbuatan maksiat dan berpegang teguh dengan ketakwaan pada Allah serta disiplin dalam beribadah kepadanya dan melakukan segala sesuatu yang diridhainya.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang yang berimanialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan*

⁹ Khasanah, Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Al- Qur ' an, *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 33–42, 2023.

apabila dibacakan ayat- ayatnya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal.¹⁰

2. Marah

Emosi marah merupakan suatu emosi penting yang mempunyai fungsi esensial bagi kehidupan manusia, yakni membantunya dalam menjaga dirinya. Pada waktu seseorang sedang marah energinya guna melakukan upaya fisik yang keras semakin meningkat. Al Qur'an sendiri memberikan anjuran digunakannya kekerasan dalam menghadapi di jalan dan upaya untuk merealisasikan kekerasan dalam menghadapi orang-orang kafir yang menghalangi dalam rangka penyebaran dakwah Islam. Al Qur'an juga memberikan gambaran Nabi Musa As kepada kaumnya saat beliau mereka sedang menyembah anak sapi dari emas yang dibuat oleh Samiri. Dalam al-Qur'an terdapat deskripsi tentang emosi marah dan dampaknya atas tingkah laku manusia. Ini bias didapatkan dalam uraian tentang kemarahan Nabi Musa AS ketika ia kembali pada kaumnya dan didapatkannya mereka menyembah anak sapi dari emas dibuat oleh sami. Maka Nabi Musa pertama-tama dia lampiaskan amarahnya kepada saudaranya Yaitu Harun, dan memegang kepalanya dengan rasa penuh kemarahan.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي
مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۚ وَالْقَىٰ الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ
يَجْرُهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَفْتُلُونِي ۖ فَلَا
تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, Sesungguhnya kaum ini telah

¹⁰ QS, al-Anfaal (8): 2.

menganggapku lemah dan Hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".¹¹

3. Cinta

Cinta memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia, sebab ia merupakan landasan kehidupan perkawinan, pembentuk keluarga, dan pemeliharaan anak. Dalam tataran agama, cinta adalah pengikat antara manusia dengan tuhan, dan berpegang teguh pada syariatnya. Cinta juga merupakan kontak batin yang menghubungkan kaum muslim dengan rasulnya, yang membuat mereka berpegang teguh pada sunnahnya, mengikuti anjurannya, dan menjadikannya sebagai suriteladan sepanjang masa.¹²

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuhmusuhan, Maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayatnya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.¹³

4. Gembira

Gembira adalah ekspresi dari kalangan, yaitu perasaan terbebas dari ketegangan. Biasanya kegembiraan itu disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (surprise) dan kegembiraan biasanya bersifat

¹¹ QS. Al-A'raf 7: 150.

¹² Asrori, *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner Edisi I* (Jakarta: Pena Persada, 2020), hlm.

¹³ QS. Ali Imran (3): 103.

sosial, yaitu melibatkan orang-orang lain di sekitar orang yang gembira tersebut.¹⁴

وَلَيْنِ أَدَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَا مِنْهَا إِنِّهَ لِيُؤْسٌ كَفُورٌ
وَلَيْنِ أَدَقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضِرَاءٍ مَسْتَهْ أَيْفُولَنَّ ذَهَبَ السِّيَّاتِ عَنِّي قَلَّ إِنَّهٗ
لَفَرِحٌ فَخُورٌ

Artinya: Dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih. dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya Dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; Sesungguhnya Dia sangat gembira lagi bangga.¹⁵

5. Benci

Emosi benci merupakan kebalikan dari emosi cinta yaitu ungkapan dan rasa ketidaksenangan, penolakan atau rasa Muak, dan berupaya menjauhi perkara-perkara yang menimbulkan rasa benci. Rasa benci dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu: 1) perbedaan pendapat; 2) rasa cemburu terhadap kemenangan orang lain; 3) perbuatan yang melecehkan; 4) gaya bicara yang tinggi; 5) sikap angkuh; dan 6) gaya pakaian yang sensasional.¹⁶ Mengisyaratkan emosi benci yang sering terjadi sebagaimana tergambar dalam al-Qur'an, umumnya mengarahkan kepada kebencian terhadap kebenaran yang datang dari Allah Swt berupa wahyu itu sendiri. Tema-tema kebencian dalam al-Qur'an terhitung sangat sedikit dibandingkan tema-tema antonimnya, semisal kesenangan.

قَالَ إِنِّي لِعَمَلِكُمْ مِنَ الْقَالِينَ ۗ رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ.

¹⁴ Efendi, A., *Revolusi Kecerdasan Abad 21 Kritik MI, SQ, AQ dan Succesfull Intelegence Atas* (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm.

¹⁵ QS. Huud (11): 9-10.

¹⁶ K. Rahman, *Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam ...*, hlm.

Artinya: Luth berkata: "Sesungguhnya aku sangat benci kepada perbuatanmu". (Luth berdoa): "Ya Tuhanku selamatkanlah aku beserta keluargaku dari (akibat) perbuatan yang mereka kerjakan".¹⁷

يُرِيدُونَ أَنْ يُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا أَنْ يُبَيِّنَ نُورَهُ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ . هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ

Artinya: Mereka berkehendak memadamkan cahaya (agama) Allah dengan mulut (ucapan-ucapan) mereka, dan Allah tidak menghendaki selain menyempurnakan cahayaNya, walaupun orang-orang yang kafir tidak menyukai. Dialah yang telah mengutus RasulNya (dengan membawa) petunjuk (AlQuran) dan agama yang benar untuk dimenangkanNya atas segala agama, walaupun orang-orang musyrikin tidak menyukai.¹⁸

6. Cemburu

Cemburu adalah bentuk khusus dari kekhawatiran yang didasari oleh kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang. Seseorang yang mempunyai rasa cemburu selalu mempunyai sikap benci terhadap saingannya.¹⁹ (Shaleh, 2008) . Rasa cemburu di kalangan sesama saudara ini pun diungkapkan oleh al-Qur'an dalam kisah Nabi Yusuf As dikisahkan bahwa saudara-saudara Yusuf merasa cemburu kepadanya dan adiknya, karena Nabi Ya'qub As lebih cinta kepadanya dan adiknya dari pada kepada mereka:

¹⁷ QS. Asy Syu'araa' (26): 168-169.

¹⁸ QS. At-Taubah (9): 32-33.

¹⁹ K. Rahman, *Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia. Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2018.

إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ. اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهَ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ

Artinya : (yaitu) ketika mereka berkata: "Sesungguhnya Yusuf dan saudara kandungnya (Bunjamin) lebih dicintai oleh ayah kita dari pada kita sendiri, Padahal kita (ini) adalah satu golongan (yang kuat). Sesungguhnya ayah kita adalah dalam kekeliruan yang nyata. bunuhlah Yusuf atau buanglah Dia kesuatu daerah (yang tak dikenal) supaya perhatian ayahmu tertumpah kepadamu saja, dan sesudah itu hendaklah kamu menjadi orang-orang yang baik.²⁰

7. Dengki

Dengki merupakan emosi yang dirasakan seseorang bila melihat orang lain memiliki sesuatu yang ia harapkan menjadi miliknya, bukan menjadi milik orang lain.²¹. Kedengkian yang demikian ini diungkapkan dalam al-Qur'an dalam kisah tentang Karun. Diturunkan bahwa karun keluar kepada kaumnya dengan penuh kemegahan. Ini membuat kaumnya merasa dengki kepadanya, mereka menginginkan hendaknya mereka bisa mempunyai harta dan emas seperti yang dimiliki Karun:

فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ

Artinya: Maka keluarlah Karun kepada kaumnya dalam kemegahannya. berkatalah orang-orang yang menghendaki kehidupan dunia: "Moga-moga kiranya kita mempunyai seperti apa yang telah diberikan kepada Karun; Sesungguhnya ia benar-benar mempunyai keberuntungan yang besar".²²

²⁰ QS. Yusuf (12): 8-9.

²¹ Nasution Nur Rasyidin, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Medan: Perdana Publishing, 2011), hlm.

²² QS. Al- Qashash (28): 79.

Kemudian selanjutnya dalam al-Qur'an diungkap pula kedengkian-kedengkian orang-orang Yahudi dan musyrik terhadap anugrah kenabian yang dikaruniakan kepada Nabi Muhammad Saw, dan kedengkian mereka pada karunia keimanan dan petunjuk yang diberikan-nya kepada orang-orang mukmin.

مَا يَوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ وَلَا الْمُشْرِكِينَ أَنْ يُنَزَّلَ عَلَيْكُمْ
مِنْ خَيْرٍ مِّنْ رَبِّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ
الْعَظِيمِ

Artinya : Orang-orang kafir dari ahli kitab dan orang-orang musyrik tiada menginginkan diturunkannya sesuatu kebaikan kepadamu dari Tuhanmu. dan Allah menentukan siapa yang dikehendaki-Nya (untuk diberi) rahmat-Nya (kenabian); dan Allah mempunyai karunia yang besar.²³

8. Sedih

Sedih merupakan lawan dari emosi gembira. Rasa sedih ini bisa terjadi apabila seseorang kehilangan orang lain yang akrab dengannya, atau sesuatu yang tinggi nilainya, atau apabila ia tertimpa suatu malapetaka, ataupun gagal dalam merealisasikan suatu urusan yang sangat penting.²⁴ Dalam al-Qur'an mengisyaratkan kesedihan seorang ibu kepada anaknya Nabi Musa As, saat Nabi Musa As jauh dari ibunya, yang menaruhnya di dalam peti dan menghanyutkan kesungai.

فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ
وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ۗ

Artinya : Maka Kami kembalikan Musa kepada ibunya, supaya senang hatinya dan tidak berduka cita dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah itu adalah benar, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.²⁵

²³ QS. Al-Baqarah (2): 105.

²⁴ Rasyidin. Nasution Nur, *Teori Belajar dan Pembelajaran ...*, hlm. .

²⁵ QS. Al-Qashash (28): 13.

Al-Qur'an juga menggambarkan kesedihan yang dialaminya Nabi Ya'qub As kehilangan putera kesayangannya, nabi Yusuf As :

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ. قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُنُوا تَذَكَّرُ يُونُسَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ. قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata: "Demi Allah, Senantiasa kamu mengingat Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau Termasuk orang-orang yang binasa". Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya".²⁶

C. Relevansi Emosional Dalam Pendidikan

Al-Quran memberikan petunjuk bagaimana mengelola emosi secara baik dan benar sehingga dapat melahirkan kecerdasan emosional memecah masalah menjadi persoalan yang sering bersifat ferenial dalam sejarah kehidupan manusia. Para ahli psikologi menyebutkan bahwa IQ hanya mempunyai peran sekitar 20% dalam menentukan keberhasilan hidup, sedangkan 80% sisianya ditentukan oleh faktor-faktor lain. Diantarnya yang terpenting adalah kecerdasan emosional. Dalam kehidupan banyak sekali masalah-masalah yang tidak dapat dipecah semata dengan menggunakan kemampuan intelektual seseorang. Kematangan emosi ternyata sangat menentukan keberhasilannya, dampaknya sangat besar dalam mencapai keberhasilan hidup.²⁷

²⁶ QS. Yusuf (12): 84-86.

²⁷ Hastuti, W. D., *Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Pustaka Setia, 2018), hlm.

Menurut Meier (Khodijah, 2006) emosional berpengaruh besar pada kualitas dan kuantitas belajar. Emosional yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosional yang negatif dapat memperlambat belajar atau bahkan menghentikannya sama sekali. Oleh karena itu, pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Untuk menciptakan emosional positif pada diri siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya adalah dengan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan dengan penciptaan kegembiraan belajar.²⁸

Mendidik dan mengajar anak-anak agar tidak menyimpang dari fitrahnya. Dalam Al-Quran dan Hadist disebutkan bahwa manusia sejak lahir membawa fitrahnya yakni beragama islam, Seperti dalam firman Allah dalam Al-Quran surat Ar-Rum:

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ
لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahu.²⁹

Rasulullah bersabda: “Setiap anak yang dilahirkan itu telah membawa fitrah beragama (perasaan percaya kepada Allah, maka kedua orangtuanyalah yang menjadikan ia beragama yahudi, nasrani dan majusi” (HR Al-Baihaqi)³⁰

Kemudian tujuan ini bisa dijabarkan lagi menjadi beberapa tujuan yang lebih khusus lagi, yaitu : Menanamkan rasa keagamaan pada anak, Memperkenalkan ajaran agama Islam, Melatih untuk menjalankan ajaran

²⁸ Rahman, K., *Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam ...*, hlm.

²⁹ QS. Ar-Ruum (30): 30.

³⁰ Kitab Riyadussholihin, hlm.

Islam, Membiasakan berakhlak mulia, Mengajarkan dan mengamalkan AlQuran, dan Berbakti kepada kedua orangtua.³¹

D. Upaya Untuk Meningkatkan Emosional Terhadap Anak

Upaya pendidik untuk meningkatkan perkembangan emosional anak dalam proses pembelajaran antara lain:

- 1) *acknowledgement time*. Guru dapat mengatur waktu di sela-sela pembelajaran untuk membimbing anak-anak mengekspresikan perasaannya dan melibatkan tentang cara-cara mengatasi perasaan tersebut. Guru mendorong anak untuk mengekspresikan perhatian atau penghargaan kepada orang lain yang bersikap baik kepada mereka.
- 2) *feeling time*. Tujuannya adalah membiarkan anak-anak untuk mengemukakan tentang penyebab dari emosi yang dirasakan, apa yang mereka lakukan dengan emosi tersebut, bagaimana mereka berpikir untuk membuat emosi itu berkurang, apa yang dipikirkan mereka tentang cara anak lain dalam menghadapi emosi tersebut.
- 3) *affection activities*. Dalam proses pembelajaran, guru dapat membuat beberapa kegiatan dimana anak dapat menunjukkan afeksinya kepada anak lain. Tujuannya ialah mengajarkan anak-anak mengenai bagaimana menjalin pertemanan dan mengekspresikan emosinya secara tepat.
- 4) *emotional management techniques*. Tujuan dari cara ini adalah agar anak dapat mengatur diri dan kemampuannya apabila mengekspresikan emosi negatif di luar kendali dirinya.
- 5) *social problem solving approach*. Tujuan strategi ini adalah menolong anak untuk menyelesaikan permasalahan dalam hubungan interpersonalnya, dengan melibatkan sifat empati, cara berkomunikasi yang baik, negosiasi, kompromi. Langkah yang

³¹ Fatha Pringgar, R., & Sujatmiko, B., *Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, 2020.

dapat digunakan adalah bermain peran dengan membiarkan anak-anak dalam memecahkan masalahnya sendiri.³²

Karena itu, pembelajaran yang berhasil harus dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar jika siswa mengalami emosi positif, mereka dapat menggunakan tugas-tugas belajar yang baik. Kemudian untuk mengembangkan emosional agar berdampak positif, maka perlu dilakukan upaya proses belajar yang salah satunya dengan menggunakan metode atau kegiatan bermain. Dengan bermain, anak dapat berfantasi sehingga memungkinkannya untuk menyalurkan berbagai keinginan-keinginannya yang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata ataupun menetralsir berbagai emosi negatif yang ada pada dirinya seperti rasa takut, marah dan cemas.

Kesimpulan

Teori Melalui pendekatan tinjauan al-Qur'an yang demikian itu sangat memudahkan kita untuk melihat gambaran tingkah laku manusia dari berbagai dimensi, karena ungkapan al-Qur'an tentang emosional digambarkan langsung bersama peristiwa yang terjadi. dengan realitas kehidupan sehari-hari yang tak lepas dari hubungan intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal. Seperti, emosional perasaan takut, emosional perasaan marah, emosional perasaan cinta, emosional perasaan gembira, emosional perasaan benci, emosional perasaan cemburu, emosional perasaan dengki, emosional perasaan sedih.

Berdasarkan tafsiran psikologi modern jelas tidak lebih berbeda sudut pandangan tentang emosional bahwa perilaku yang terutama dipengaruhi oleh tanggapan mendalam yang terkondisikan suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta dalam bentuk ekspresi tertentu. Sehingga keadaan efektif yang disadari di mana alaminya perasaan seperti kegembiraan, sedih, takut, benci, dan cita (dibedakan dari keadaan kognitif dan

³² Rahman, K. 2018. *Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia*. Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam.

keinginan disadari) serta perasaan-perasaan yang dapat mempengaruhi perilaku, dan umumnya mengundang komponen fisiologikal dan kognitif.

Dampak emosional dalam pembelajaran sangat besar pengaruhnya baik pada kualitas maupun kuantitas belajar pada anak. Dalam dunia pendidikan, antara keluarga, sekolah, dan masyarakat harus berdampak dalam hal memupuk emosional positif anak. Sehingga tidak menetralkan berbagai emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya seperti rasa takut, marah dan cemas. pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi positif pada diri pembelajar. Emosional positif bisa menciptakan suasana lingkungan belajar yang menyenangkan atau kegembiraan belajar.

Daftar Pustaka

- Afifah, A., & Mashuri, I. Strategi Guru Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Menanamkan Nilai-Nilai Karakter Pada Siswa (Studi Multi Kasus Di Sdi Raudlatul Jannah Sidoarjo Dan Sdit Ghilmani Surabaya), *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2019.
- Asrori, Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner Edisi I, Jakarta: Pena Persada, 2020.
- Desmita, Psikologi Perkembangan, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005.
- Efendi, A., Revolusi Kecerdasan Abad 21 Kritik MI, SQ, AQ dan Succesfull Intelegence Atas, Bandung: Alfabeta, 2005.
- Goleman, D., Kecerdasan Emosional, Jakarta: Pustaka Utama, 1996.
- Hastuti, W. D., Perkembangan Peserta Didik, Bandung: Pustaka Setia, 2018.
- James, Dananjaja, Metode Penelitian Kepustakaan, *In Antropologi Indonesia* (Vol. 52), 1997.
- Khasanah, Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Al- Qur ' an, *Jurnal Pendidikan*, 1 (2),
- Kitab Riyadussholihin,
- Modul Pembelajaran Berbasis Augmented Reality pada Pembelajaran Siswa, *Jurnal IT-EDU*, 05 (01)
- Pringgar, Fatha, R., & Sujatmiko, B., *Penelitian Kepustakaan (Library Research)*, 2020.

- Rahman, K., *Perkembangan Lembaga Pendidikan Islam di Indonesia, Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 2018.
- Rasyidin. Nasution Nur, *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Medan: Perdana Publishing, 2011.
- Rusman, dkk. *Pembinaan Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi (Mengembangkan Profesionalitas Guru)*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2022.
- Shapiro, L. E. *Mengajarkan Kecerdasan Emosional Pada Anak*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021.