Journal Of International Multidisciplinary Research

Konsep Al-Qur'an Dalam Mendidik Emotioanal Quotient (EQ)

Nurhapipah[1], Azmiyah[2], Hafizhatur Rahmah [3] Afnibar[4], Ulfatmi[5]
Universitas Islam Negri Imam Bonjol Padang[123], Padang, Indonesia
Afipa2611@gmail.com[1], *azmiyahazhari1204@gmail.com[2], hafizhaturrahmah0905@gmail.com[3], afnibar@gmail.com[4], ulfatmi@uinib.ac.id[5]*

Informasi Artikel
E-ISSN : 3026-6874
Vol: 1, No: 2, Desember 2023
Halaman :1002-1010

Keywords: Qur'an, Education, Emotioanal quotient.

Abstract
Experts in distributing Emotioanal quotient contained in humans through various studies and research. but it turns out that the Qur'an has already discussed emotions which basically emotions can lead to good things as well as bad. If the intelligence tends to have badness, it will be disastrous for human life, so it can be seen that human control is very important and very necessary for humans. In the midst of the hustle and bustle of emotional and psychological problems that do not escape the process of transferring knowledge in the realm of education which can affect the crisis of exemplary as a figure in terms of education, the Qur'an, will be felt to be a solution that is able to provide one-one solution in the world of education today. This type of research is a library study (library research) analysing the interpretation of the Qur'an related to verses about emotions and psychology in educating children. Furthermore, in obtaining data carried out by investigating various literature earlier using the content analysis method, this study concludes that the internalisation of al-Qur'anic values on emotioanal quotient and psychology can produce al-insan al-kamil conditions, that one way to deal with the test is to manage the emotions of patience (Patience), shukr (Gratitude), Taubah (Repentance), Khusnul Khuluq (Good Character), Muraqabah (Self Awareness), Tawakkul (Trust in Allah), Istighfar (Seeking Forgiveness).

Abstrak
Para ahli dalam mendistribusikan *Emotioanal quotient* yang terdapat pada dalam diri manusia melalui berbagai studi serta penelitian. namun ternyata Al-Qur'an sudah lebih dahulu membahas emosi yang pada dasarnya emosi mampu membawa kepada hal yang baik juga jelek. Jika kecerdasan itu cendrung memiliki keburukan maka akan menjadi petaka bagi hidup manusia, Maka bisa dilihat bahwa pengendalian manusia ini sangatlah penting dan sangat dibutuhkan bagi manusia. Di tengah hiruk pikuknya problem emosional dan kejiwaan yang tidak luput dari proses transfer ilmu di ranah pendidikan yang dapat berpengaruh kepada krisis keteladanan sebagai figur dalam hal edukasi, maka al-Qur'an, akan dirasakan menjadi solusi yang mampu memberikan *one-one solution* di dunia pendidikan dewasa ini. Jenis Penelitian ini studi pustaka (*library research*) menganalisis interpretasi Al-Qur'an terkait dengan ayat-ayat tentang emosi dan kejiwaan dalam mendidik anak. Selanjutnya dalam memperoleh data dilakukan dengan menyelidiki berbagai literatur tadi dengan memakai metode *content analyisis*, penelitian ini menyimpulkan bahwa internalisasi nilai-nilai al-Qur'an pada *emotioanal quotient* dan kejiwaan dapat menghasilkan kondisi *al-insan al-kamil,* bahwa salah satu cara menghadapi ujian adalah dengan mengelola emosi sabar (Patience), shukr (Gratitude), Taubah (Repentance), Khusnul Khuluq (Good Character), Muraqabah (Self Awareness), Tawakkul (Trust in Allah), Istighfar (Seeking Forgiveness).

Kata Kunci : al-Qur'an, Pendidikan*, Emotioanal quotient.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan *"the total process off developing human abilities and behaviors, drawing on almost all life's experiences*". artinya; ,semua proses tahapan pengembangan kemampuan-kemampuan dan aneka sikap manusia serta juga proses penggunaan pada hampir seluruh pengalaman kehidupan. dalam proses pendidikan, peserta didik menjadi salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. peserta didik menjadi asas problem dan pusat perhatian pada semua proses transformasi yang disebut dengan pendidikan[1]. Pembahasan tentang pendidikan setidaknya harus mengikutsertakan obyek utamanya yaitu manusia[2]. oleh karena itu sebagai satu komponen urgen pada sistem pendidikan, peserta didik tak jarang diklaim menjadi *''raw material''* (bahan mentah). Rasulullah saw saat

mengajarkan bacaan al-Qur'an pada umat islam tidak sekadar membaca, melainkan membaca dengan perenungan yang bersifat pemahaman, tanggungjawab, dan amanah[3].

Para psikolog kemudian berpikir tentang kemungkinan adanya satu kemampuan lain selain berasal kecerdasan akal yang dapat memabantu manusia dalam menghadapi berbagai persoalan yang mereka hadapi sehingga lahirlah apa yang kemudian lebih dikenal dengan Kecerdasan Emosional (EQ). dengan adanya perkembangan masyarakat yang sedemikian cepat, perubahan terjadi bukan lagi dalam hitungan hari melainkan dalam hitungan menit atau bahkan detik, maka EQ yang tinggi pula ternyata tidak mampu menyampaikan kenyamanan serta kebahagiaan bagi manusia menjadi subjek sekaligus objek perubahan tadi sehingga banyak diantara mereka yang kehilangan arah dalam menjalani kehidupan ini[4].

Individu yang mempunyai kecerdasan emosi dapat dibentuk melalui akhlaknya. Akhlak mulia merupakan natijah iman yang sebenar kerena tidak bernilai iman seorang tanpa disertai dengan akhlak yang mulia[5]. Islam memiliki misi mengubah tingkah laku masyarakatnya sebagai individu yang cerdas emosi. Justru pada konteks kecerdasan emosi, Islam menghendaki umatnya menjadi individu yang cerdas emosi sesuai Al-Quran dan Al-Sunnah dengan meletakkan asasnya pada tauhid serta mengesakan Allah SWT. Kegagalan meletakkan Al-Quran pada setiap urusan akan mengakibatkan kegagalan dalam menghasilkan akhlak muslim yang komited terhadap tuntutan agama[6]. *Emotioanal quotient* merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kesamaan untuk bertindak yang ada pada diri hampir di setiap tindakan manusia.

problem dan konflik yang wajar terjadi di masa transisi tidak bisa sekedr ditinjau dengan dinamika social. dilema fundamental dari berbagai macam permaslahan di atas adalah ketidakmampuan individu maupun kelompok dalam mengontrol sebuah emosi menuju kea rah konstruktif. Kecerdasan intelektual yang selama ini diagungkan sebagai tolak ukur atau parameter dalam menilai dan menentukan tinggi rendahnya kecerdasan manusia merupakan hal yang keliru dan kurang sempurna. sebagai akibatnya memerlukan kecerdasan lain untuk menopang hidupnya yaitu kecerdasan emosinal[7]. Kecerdasan emosional mampu mendampingi manusia menjalin hubungan yang baik dengan tuhannya (*hablun minallah*) serta menanamkan rasa empati pada sesame (*hablun minan nas*) dan mengajarkan manusia cara mengalahkan emosi dengan motivasi diri.

Banyak sekali manusia cerdas dibidang akademik namun mereka gagal dalam kehidupan sosial dan pekejaannya. tidak adanya integrasi yang baik antara otak dan hati mengakibatkan kepribadian terbelah. kondisi semacam ini akan menmbulkan krisis dimensi yang sangat memprihatinkan dalam mengarungi kehidupan serta mencapai tujuan hidup manusia itu sendiri. Permasalan lebih banyak didominasi terjadi pada masyarakat kita adalah pertentangan emosi. pertentangan emosi seringkali terjadi pada lingkungan keluarga, sekolah juga masyarakat. Media masaa dan telivisi sering meliput dilema-dilema keluarga.

Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya[8]. Emosi pada diri manusia ibarat pisau, pisau mampu membantu serta membahayakan manusia pada saat yang bersamaan. sebagai salah satu contoh seorang memotong ikan untuk dimasak seketika itu akan melukai tangannya jika tidak berhati-hati serta tidak mampu mengontrol emosinya. Terkontrolnya emosi dengan baik bisa meningatkan kepuasan, antusias dan komitmen yang sangat besar sehingga mampu mendongkrak meningkatnya kualitas diri serta kehidupan manusia. tetapi sebaliknya emosi yang tidak terkontrol baik dalam diri manusia seringkali kali mengakibatkan buruk sehingga merugikan diri sendiri maupun orang sekitarnya.

Inilah yang sebagai alasan sangat krusial kenapa penelitian ini diangkat dalam mengatasi sebagian duduk perkara pendidikan islam. sebab pada peneltian ini konse-konsep kecerdasan emosional dalam pengembangan pendidikan islam perlu mendapat apresiasi dari pakar pendidikan islam itu sendiri supaya mencapai tujuan pendidikan secara sempurna sesuai dengan tujuan pendidikan Nasional.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*Library Reseacrh*) yaitu penelitian yang memfokuskan diri buat menganalisis atau menafsirkan bahan tertulis berdasarkan konteksnya, bahan tertulis dimaksud bisa berupa buku, koran, majalah, film, naskah, artikel dan sejenisnya.[9] pada penelitian ini penulis menempuh, memakai metode deskriptif, eksplanatori. Metode deskriptif artinya memaparkan apa adanya terhadap apa yang terdapat atau dimaksud oleh teks menggunakan cara memparafrase dengan bahasa penulis[10]. Mengingat studi ini berkaitan erat menggunakan kajian tentang Al-Qur'an, maka sumber primer dan pertama adalah kitab suci Al-Qur'an.

Selanjutnya tulisan ini memakai metode *content analysis.* analisis konten artinya metode penelitian yang bertujuan untuk membuat tindakan atau proses yang berasal kesimpulan logis dari premis-premis yang diketahui atau dianggap benar (*inferential*) yang mampu pada tiru serta sahih

dengan memperhatikan konteksnya, atau menggunakan kata lain analisis konten adalah penelitian yang dipergunakan untuk mengkaji teks, dokumen, atau buku untuk merogoh kesimpulan sesuai konteks penggunaannya[11]. dengan menggunakan pendekatan serta metode ini, penulis berharap memperoleh deskripsi yang valid-komprehensif serta mendalam mengenai konsep al-qur'an dalam mendidik *Emotioanal Quotient* (EQ)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam terminologi Qur'aniyah, struktur manusia didesain sesuai dengan tujuan penciptaan itu sendiri, dimana jiwa dalam kata al Qur'an disebut nafs menjadi sasaran pendidikan Ilahiyah. istilah nafs didalam Islam seringkali dikacaukan dengan apa yang dalam bahasa Indonesia disebut hawa nafsu, padahal istilah hawa dalam konteks Qur'ani mempunyai wujud dan hakikat tersendiri[12]. Stabilitas emosi tidak hanya diperlukan pada keadaan-keadaan tertentu yang memicu terjadinya emosi negatif, akan tetapi stabilitas emosi juga dibutuhkan pada saat mendidik anak[13]. Dalam Islam, kestabilan jiwa dan ruh menjadi tuntutan utama pada kehidupan karena beliau menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil. Agar emosi bisa terkelola dengan baik maka aktivitas akal harus benar, aktivitas penalaran kognitif yang salah akan memunculkan emosi yang justru merugikan, baik pada diri seseorang itu maupun pada diri orang lain dengan kerugian yang membahayakan dan berakibat fatal. Emosi diidentifikasikan sejumlah kelompok diantaranya:

Amarah, yang meliputi mengamuk, benci, marah besar , jengkel, kesal hati, ternganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.

Kesedihan, yang meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, depresi.

Rasa takut, meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, panik dan pobia.

Kenikmatan, yang meliputi kebahagiaan, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali serta mania.

Cinta, yang meliputi penerimaan, kepercayaan , kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran serta kasih sayang[14].

Dalam buku Psikologi Perkembangan karya Desmita, Daniel Goleman mengklasifikasikan kecerdasan emosional atas 5 komponen krusial, namun Syamsu Yusuf menjabarkan dalam pemetaan yang sistematis sesuai aspek/unsur dan ciri-ciri kecerdasan emosi, yang ditunjukan dalam Tabel 1.1.

No	Aspek	Karakteristik Pelaku
1	*Kesadaran Diri*	a. Mengenal dan merasakan emosi diri sendiri b. memahami penyebab perasaan yang ada c. Mengenal dampak perasaan dalam tindakan
2	*Mengelola emosi*	a. Bersikap toleran terhadap frustasi dan mampu mengelola amarah secara baik b. Lebih bisa mengatakan amarah dengan sempurna c. dapat mengendalikan sikap agresif yang menghambat diri sendiri dan orang lain d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress)

		f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas pada pergaulan
3	*Memanfaatkan emosi secara Produktif*	a. Memiliki rasa tanggung jawab b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan c. Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif
4	*Empati*	a. Bisa menerima sudut pandang orang lain b. Mempunyai kepekaan terhadap perasaan orang lain c. Mampu mendengarkan orang lain
5	*Membina hubungan*	a. mempunyai pemahaman dan kemampuan untuk menganalisis hubungan dengan orang lain. b. bisa menyelesaikan permasalahan dengan orang lain c. memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain d. memiliki sikap bersahabat atau mudah berteman dengan teman sebaya e. memiliki perilaku tenggang rasa serta perhatian terhadap orang lain f. Memerhatikan kepentingan sosial (suka menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok g. Bersikap senang berbagi rasa serta bekerja sama h. Bersikap demokratis dalam berteman dengan orang lain

Dalam surat Asy-Syam ayat 8 disebutkan bahwa

فَأَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَاۗ .

Artinya: maka Dia mengilhamkan kepadanya (*nafs*) kejahatan dan ketakwaannya,

Pada dasarnya manusia memiliki *nafs* yang berkaitan dengan emosi manusia yaitu *nafs muthmainnah, nafs Lawwamah dan nafs Amarah*. Allah memberikan kesempurnaan terhadap nafsu, ia diberi kebebasan untuk berbuat sesuai kekuatan fitrah atau kekuatan nafsunya, Jika beliau ternyata mampu mengutamakan fitrah dirinya, berarti ia mampu mengalahkan nafsunya, tetapi kebalikannya, Jika ia berbuat yang buruk berarti ia tidak bisa mengendalikan nafsunya karena dia telah kalah membawa fitrah untuk bertarung dengan nafsu di dalamnya dirinya[15]. Istilah hawa dalam konteks Qur'ani mempunyai wujud serta hakikat tersendiri dalam Islam, kestabilan jiwa serta ruh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan kerana ia menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yg stabil agar emosi dapat terkelola dengan baik emosi yang justru merugikan, baik pada diri seseorang itu maupun di diri orang lain dengan kerugian yang membahayakan dan mengakibatkan fatal.

Penalaran kognitif yang salah tersebut antara lain : **Pertama**,tidak adanya keimanandalam diri individu; Penampilan seorang tidak membuahkan jaminan hati seseorang tersebut baik. Musa berkata: "*engkau berpakaian dalam jubah biarawan, namun hatimu adalah hati pelaku kejahatan dan serigala melolong. Jika engkau menginginkan kerajaan surga , bunuhlah hatimu (emosi) karena Allah"* maka aktivitas akal harus benar

kedua,Mengikuti hawa nafsu serta angan -angan; Berpikir mengikuti keinginan (*wishful thiking*) berakibat pada mengarahkan pada hal-hal yg sesuai menggunakan orientasi dirinya. Allah berfirman : artinya:"Maka Jika mereka tidak menjawab tantanganmu, ketahuilah bahwa sesungguhnya mereka hanyalah mengikuti hawa nafsu mereka belaka "

Ketiga,Fanatisme; Fanatisme adalah keyakinan buta tanpa adanya dasar yang kuat yang dapat mengakibatkan emosi seorang menjadi tidak terkendali. Sebagaimana Firman Allah swt

Artinya:"*Sesungguhnya Kami benar-benar sudah membawa kebenaran pada kamu tetapi kebanyakan diantara kamu benci pa kebenaran itu"*

Keempat,Taklid;mengikuti pandangan tokoh-tokoh masa lalu. Musuh paling buruk berasal jiwa seorang adalahkeluarganya sendiri, serta orang-orang yang peling dekat dengannya adalah lawannya. Mengikuti pandangan masa lalu dan keterikatan yang membabi buta terhadap otoritas mengeruhkan proses berpikir.

Kelima,Takabur; Takabur mengakibatkan seorang meremehkan pendapat orang lain.Meremehkan orang lain perbuatan yang tercela, sebagai akibatnya emosi diri wajib dibenteng dengan keimanan yang kuat. manusia harus mampu membentuk serta membentengi jiwa dan nafsunya dengan dinding besi

Keenam,Kebodohan mengikuti spekulasi. ketika data -data yang akan dianalisa oleh pikiran terkeruhkan oleh zhan (*spekulasi*) maka emosi yang timbul memiliki sifat yang inkongruen dengan emosi yang seharusnya timbul. Sebagaimana Firman Allah swt :

Artinya:"dan mereka tak mempunyai sesuatu pengetahuannyapun tentang itu, mereka tidak lain hanyalah mengikuti prasangkaan, sedang sesungguhnya prasangkaan itu tiada berfaedah sedikitpun terhadap kebenaran".

Langkah-langkah dalam mendidik emosi adalah dengan cara sebagai berikut:

1. Menjaga lisan; lisan adalah panca indra manusia yang paling memegang peran dalam kehidupan. manusia agar berhati-hati di dalam berbicara, karena sesuatu perkataan yang telah terucap tidak bisa ditarik kembali.
2. Menjauhi Ghibah; Adu domba selain merugikan orang lain, diri sendiri, juga diancam oleh Allah swt tidak akan masuk surga .
3. Menghindari sifat saling membenci, dengki dan bermusuhan; Sifat dengki yang tercela, dilarang dan merupakan dosa iblis yang dengki pada Nabi Adam Alaihi Salam saat melihat beliau mengungguli para malaikat, sebab Allâh menciptakan beliau dengan tangan-Nya sendiri, menyuruh para malaikat sujud kepada beliau, mengajarkan nama segala hal kepada beliau, dan menempatkan dia di dekat-Nya. Iblis tidak hentihentinya berusaha mengeluarkan Nabi Adam Alaihi Salam dari surga hingga akhirnya beliau dikeluarkan darinya.
4. Menghindari Sifat Perdebatan; Mengingkari kemungkaran dan mengungkapkan kebenaran merupakan kewajiban seseorang Muslim. Bila penjelasan itu diterima, itulah yang dikehendaki. tetapi Jika ditolak, maka hendaklah beliau meninggalkan perdebatan.
5. Meninggalkan Perbuatan Maksiat; Meninggalkan perbuatan maksiat berarti manusia berupaya sekuat tenaga untuk konsisten dengan nilai-nilai kebajikan.

Dalam Islam keteladanan yang bisa dijadikan menjadi cermin serta contoh pada pembentukan kepribadian seseorang muslim artinya ketauladanan yang di contohkan oleh Rasūlullāh. Rasūlullāh mampu mengekspresikan kebenaran, kebajikan, kelurusan, dan ketinggian pada akhlaknya. dalam keadaan seperti sedih, gembira, serta lain-lain yang bersifat fisik, beliau senantiasa menahan diri.
Sebagaimana Firman Allah Qs. al-Ahzab/33/21

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِيْ رَسُوْلِ اللّٰهِ اُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَنْ كَانَ يَرْجُوا اللّٰهَ وَالْيَوْمَ الْاٰخِرَ وَذَكَرَ اللّٰهَ كَثِيْرًا.

Artinya: Sungguh, telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat dan yang banyak mengingat Allah.[16]

Demikian juga halnya tentang mendidik anak yang dicontohkan oleh Rasulullah. karena orang tua mempunyai peranan penting dalam membentuk jiwa anak. Sifat sabar, teguh pendirian, akhlakul karimah artinya sifat yang harus ditanamkan kepada anak sehingga anak akan mempunyai jiwa serta mental yang kuat dengan kepribadian yang baik[17].

Emosi adalah perasaan terhadap situasi atau hubungan yang sangat penting bagi seseorang. Tanggapi kebutuhan, tujuan, minat, dan kekhawatiran Anda.sikap emosional ini disebabkan oleh emosi manusia serta dapat dikenali melalui reaksi fisiologis, emosi, dan perubahan perilaku yang terlihat[18]. Orang tua merupakan faktor penting dalam tumbuh kembang anak, meliputi nilai kognitif, sosial, emosional, fisik, bahasa, moral, dan agama.

Al-Qur'an bukan sekedar buku kosong yang tanpa bukti. Dibawah bimbingan Alquran yang datang secara bertahap, kaum muslim berubah menjadi sebagai pribadi baru yang sulit dicari bandingannya[19]. Al-Qur'an, menjadi petunjuk utama bagi umat Islam, tidak hanya menyampaikan pedoman pada hal ibadah serta akhlak, namun juga meliputi pedoman mendidik emosi serta kejiwaan. Beberapa konsep dalam Al-Qur'an yang bisa membantu dalam mendidik aspek emosional serta kejiwaan manusia meliputi:

1. sabar (*Patience*):

   Al-Qur'an banyak menjelaskan konsep sabar menjadi kunci menghadapi cobaan dan ujian hidup. sabar membantu mengelola emosi, mencegah keputusasaan, dan memperkuat kejiwaan.

   يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اصْبِرُوْا وَصَابِرُوْا وَرَابِطُوْا وَاتَّقُوا اللّٰهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ .

   Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung(QS. Ali Imran 3:200).

   Allah berpesan kepada kaum muslimin agar bersabar, tabah dan bertakwa. Sebab, jika mereka bersabar dalam mendisiplinkan diri, tidak terbawa oleh hawa nafsu dan cinta yang bukan pada tempatnya[20].

2. Shukr (*Gratitude*):

   Al-Qur'an juga menekankan pentingnya bersyukur. Mengakui nikmat-nikmat Allah membantu membentuk keadaan emosional yang positif. Dalam QS. Ibrahim 14:7 dijelaskan :

   وَاِذْ تَاَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ اِنَّ عَذَابِيْ لَشَدِيْدٌ .

   Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat."

Pertama, syukur dengan hati, yakni kepuasaan batin atas anugerah. kedua, syukur menggunakan lidah, yakni dengan mengakui anugerah serta memuji pemberinya. Ketiga, syukur dengan perbuatan, yakni dengan memanfaatkan pemberian yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya. Lebih dari itu, al-Qur'an ternyata juga memerintahkan umat Islam untuk bersyukur setelah menyebut beberapa nikmat-Nya (S. Al-Baqarah:152 serta S. Luqman: 12). Itu sebabnya kita diajarkan oleh Allah untuk mengucapkan "*Alhamdulillah*", yang berarti arti "segala puji hanya untuk Allah"[21]. namun, ini bukan berarti bahwa kita tidak boleh bersyukur pada mereka yang menjadi peratara contohnya, al-Qur'an secara tegas memerintahkan agar mensyukuri Allah dan mensyukuri kedua orang tua yg menjadi perantara kehadiran kita di dunia ini

3. Taubah (*Repentance*):

   Konsep taubah mengajarkan manusia untuk selalu merenung dan merujuk kembali pada tuhan dalam mengelola emosi dan kejiwaan, memperbaiki kesalahan, serta bertobat.

   "Dan beristighfarlah kamu kepada Tuhanmu, kemudian bertaubatlah kepada-Nya. Sesungguhnya Tuhanku Maha Penyayang, Maha Pengasih." (QS. Hud 11:90)

4. Husnul Khuluq (*Good Character*):

   Al-Qur'an menekankan pentingnya berperilaku baik serta memperlakukan orang lain dengan kebaikan untuk menciptakan lingkungan yang positif.

   "Dan hendaklah kamu berlaku baik (terhadap kedua orang tua), dan katakanlah kepada mereka (ucapan) yang mulia." (QS. Al-Isra 17:23)

5. Muraqabah (*Self-Awareness*):

   Al-Qur'an mendorong manusia untuk merenung dan mengenali diri mereka sendiri, serta menyadari perbuatan dan niat mereka.

   "Dan apakah dia tidak mengetahui bahwa sesungguhnya Allah melihat?" (QS. Al-'Alaq 96:14)

6. Tawakkul (*Trust in Allah*):

   Konsep tawakkul mengajarkan kepercayaan sepenuhnya pada Allah. Ini membantu mengurangi kecemasan dan ketakutan yang bisa mempengaruhi keadaan emosional.

   "Dan cukuplah Allah menjadi Penolong bagi orang-orang yang beriman." (QS. Al-Anfal 8:64)

7. Istighfar (*Seeking Forgiveness*):

   Istighfar membantu membersihkan jiwa serta hati dari dosa dan menjaga keadaan emosional yang sehat. Allah adalah zat Yang Maha Suci yang tidak bisa didekati kecuali dengan jiwa yang suci[22].

   "Maka mengapa kamu tidak memohon kepada Allah untuk diampuni dosamu, agar mendapat rahmat." (QS. An-Naml 27:46)

Al-Qur'an, menggunakan konsep-konsep ini dan banyak lagi, menyampaikan landasan moral serta spiritual yang kuat untuk mendidik emosi serta kejiwaan. Penerapan nilai-nilai ini pada kehidupan sehari-hari dapat membentuk karakter yang baik serta menciptakan keseimbangan emosional yang positif.

KESIMPULAN

Emosi sendiri merupakan gambaran dari pikiran, perasaan serta atau gerakan fisik yang dapat diasumsikan menjadi makna yang terasosiasi serta tersimbolkan sebagai gerakan mental individu yang bersifat otomatis, berkembang serta berubah secara sadar. dan sabar (Patience), Shukr (Gratitude), Taubah (Repentance), Husnul Khuluq (Good Character), Muraqabah (Self-Awareness), Tawakkul (Trust in Allah), Istighfar (Seeking Forgiveness) adalah sebagai tameng paling depan karena rasa yang disertai dengan keyakinan atau aqidah kepada Allah swt dan menjadi penentu kualitas iman.

Al-Qur'an mengungkapkan masalah emosi senang lebih banyak dan pariatif. Deskripsi emosi senang atau gembira yang tidak hanya terbatas di peristiwa pada dunia tetapi pula pada akhirat. Emosi takut dijelaskan berkaitan dengan bencana serta ketakutanketakutan yang bekerjasama dengan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal. Mengelola emosi menjadi sesuatu yang urgen bagi perkembangan kepribadian. Maka untuk mengatur emosi dan mengendalikannya dibutuhkan aneka macam langkah serta cara. Dengan demikian diharapkan pendidikan pada perspektif al-Qur'an yang bersifat humanis, sesuai dengan yg di bangun oleh prinsip-prinsip dan spirit al-Qur'an.

REFERENCES

Darmalaksana, Wahyudin. "Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir." Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022. https://etheses.uinsgd.ac.id/id/eprint/48611.

Firdaus, Salamatul. "Peranan Orang Tua Dalam Mendidik Kecerdasan Emosional Anak Usia 6-12 Tahun Dalam Persepektif Pendidikan Islam," 2014. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32099.

Fitrianah, Rossi Delta. "Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Persfektif Psikologi Agama." *Jurnal Ilmiah Syi'ar* 18, no. 1 (2018): 91–102.

Hadi, Sopyan. "Konsep sabar dalam Al-Qur'an." *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora* 1, no. 2 (2018): 473–88.

Hadi, Syamsul. "Stabilitas Emosi Pelaku Pernikahan Dini Dalam Mendidik Anak Balita." *QAWWAM* 13, no. 2 (2019): 123–34.

Halimah, Ulfatul. "DIMENSI EMOSI PADA SURAT AL BAQARAH AYAT 155 DALAM TAFSIR FI ZHILAL AL QURAN KARYA SAYYID QUTB." *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir* 7, no. 1 (2023): 60–71.

Herwati, Ainol. "Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab al-Hadist an-Nabawiy al 'Ilm an-Nafs." *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 1, no. 02 (2021): 58–70.

Jaudi, Jaudi. "Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual (IESQ) Dalam Perspektif Al-Qur'an:(Telaah Analitis QS Maryam Ayat 12–15)." *Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 1 (2017): 1–28.

"Kementerian Agama - Pustaka Lajnah." Diakses 29 Desember 2023. https://pustakalajnah.kemenag.go.id/detail/135.

Mahfud, Choirul. "The Power of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur'an." *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2014): 377–400.

MZ, Zaenal Abidin. "Pendidikan Anak Dalam Kandungan Perspektif Pendidikan Islam." *TAUJIH: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2019): 90–99.

Noor, HR Zulki Zulkifli. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif: petunjuk praktis untuk penyusunan skripsi, tesis, dan disertasi: tahun 2015*. Deepublish, 2020. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=v37LEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=Panduan+Penelitian+Praktis+untuk+Menyusun+Skripsi,+Tesis,+dan+Disertasi,&ots=JnjVZvouaB&sig=s6YTkCTMziOUYvxhbY-yhhKvqKI.

Prasetiawati, Eka. "Konsep pendidikan anak menurut al-qur'an perspektif muhammad quraish shihab." *TADBIR: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 1 (2017): 116–31.

Saebani, Beni Ahmad, dan Kadar Nurjaman. "Manajemen Penelitian," 2013. http://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=9649.

Shelomita, Kireyna, dan Desvi Wahyuni. "Pentingnya Peran Ayah dalam Mendidik Anak pada Aspek Perkembangan Sosial Emosional." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 1 (2023): 250–55.

Siddik, Hasbi. "Konsep Dasar Pendidikan Islam: Perspektif Al-Quran, Al-Hadis, Filosofis, Yuridis Formal, Psikologis, Dan Sosiologis." *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan* 14, no. 1 (2022): 35–51.

Siregar, Lis Yulianti Syafrida. "Metode Mendidik Anak tanpa Kekerasan dalam Perspektif Islam." *Jurnal Kajian Gender dan Anak* 5, no. 1 (2021): 65–80.

Sulaiman, Hamidah. "Kecerdasan emosi menurut al-Quran dan al-Sunnah: Aplikasinya dalam membentuk akhlak remaja." *O-JIE: Online Journal of Islamic Education* 1, no. 2 (2017). http://jummec.um.edu.my/index.php/O-JIE/article/view/5532.

Sumarno, Sumarno. "Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al-Quran dan Al-Hadits." Dalam *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*, 847–57, 2017. http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1292920&val=17308&title=Pendidikan%20Emosi%20dalam%20Perspektif%20Al-Quran%20dan%20Al-Hadits.

Ulya, Miftah. "Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur'an Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan." *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman* 5, no. 02 (2019): 154–80.