

Strategi Pengendalian Emosi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa di MI Walosingo Paesan

Chika Novi Liyanti¹, Muhamad Rifa'i Subhi¹

¹Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Corresponding author email: chikanoviliyanti@gmail.com

History Article

Article history:

Submission 09 Juni 2025

Received 15 Juni 2025

Approved 20 Juni 2025

Published 12 Juli 2025

ABSTRAK

Keywords:

Kecerdasan Emosi, Pengendalian Emosi, Siswa MI

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi pengendalian emosi yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi siswa di MI Walosingo Paesan. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan penting yang mempengaruhi interaksi sosial dan prestasi akademik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 4 di MI Walosingo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pengendalian emosi, seperti pelatihan kesadaran diri, teknik relaksasi, dan komunikasi efektif, dapat membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Selain itu, program pengembangan kecerdasan emosi yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah juga terbukti meningkatkan kemampuan siswa dalam berinteraksi secara positif dengan teman sebaya dan guru. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengendalian emosi yang baik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa, yang pada gilirannya dapat mendukung perkembangan sosial dan akademik mereka. Rekomendasi untuk implementasi strategi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pendidik dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan emosional siswa.

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze effective emotion control strategies in improving students' emotional intelligence at MI Walosingo Paesan. Emotional intelligence is an important ability that affects social interaction and academic achievement of students. The method used in this research is a qualitative approach with data collection techniques through observation and interviews. The subjects of the study consisted of 4th grade students at MI Walosingo. The results show that the application of emotion control strategies, such as self-awareness training, relaxation techniques, and effective communication, can help students recognize and manage their emotions better. In addition, the emotional intelligence development program integrated in the school curriculum is also proven to improve students' ability to interact positively with peers and teachers. This study concludes that good emotional control contributes significantly to improving students' emotional intelligence, which in turn can support their social and academic development. The recommendations for the implementation of this strategy are expected to serve as a reference for educators in creating a learning environment that is more supportive of students' emotional.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi berbagai hal, mulai dari pengambilan keputusan hingga hubungan sosial. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Setiap individu secara alami memiliki dorongan dalam dirinya yang dapat memandu untuk memenuhi kebutuhannya. Sepanjang hidup, dorongan-dorongan tersebut berperan besar dalam membantu seseorang mencapai keberhasilan. Namun, jika dorongan-dorongan ini tidak terkendali, hal itu dapat merusak diri sendiri dan lingkungan sekitar, terutama jika tidak ada pengendalian emosi yang baik.

Setiap anak dalam tahap perkembangannya memiliki ciri khas yang berbeda-beda. Salah satu aspek perkembangan yang sering menjadi tantangan bagi orang tua dan guru adalah perkembangan emosi (Baiti., 2021). Anak sering menghadapi masalah dalam perkembangan emosionalnya, yang biasanya ditandai dengan perilaku nakal. Perilaku nakal pada anak umumnya adalah hal yang normal dalam tahap perkembangannya, namun terkadang hal tersebut bisa menunjukkan adanya gangguan emosi atau masalah psikologis yang lebih serius.

Gangguan emosi pada anak dapat menjadi indikasi dari perkembangan mereka. Perkembangan memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kesuksesan hidup. Sebab, meskipun seorang anak memiliki kemampuan intelektual atau kognitif yang baik, jika kemampuan emosionalnya kurang berkembang, hal itu dapat menghambat kehidupannya. Oleh karena itu, untuk memastikan perkembangan emosi anak berjalan dengan baik, orangtua dan guru perlu memahami tahapan perkembangan emosi pada anak usia sekolah dasar.

Emosi dapat berupa perasaan seperti amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, kejutan, jijik, dan kesedihan. Emosi adalah perasaan yang muncul ketika seseorang berada dalam suatu situasi atau interaksi yang dianggap penting baginya. Elemen-elemen emosi bisa dibedakan menjadi perasaan yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, ekspresi wajah individu, serta keadaan yang menjadi pemicu. Secara keseluruhan, emosi adalah pengalaman afektif yang melibatkan penyesuaian dari dalam diri individu terhadap kondisi mental dan fisiknya, yang kemudian tercermin dalam tingkah laku yang tampak.(Mahmud and Abdul Fajri 2021).

Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat menempatkan emosinya dalam situasi yang tepat, memilih apa yang dapat memberikan kepuasan, dan mengelola suasana hati mereka dengan baik. Kemampuan untuk mengatur suasana hati ini merupakan inti dari hubungan sosial yang sehat. Jika seseorang dapat menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau memiliki empati, maka orang tersebut cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik dan lebih mudah beradaptasi dalam kehidupan sosial serta lingkungannya. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara efektif memanfaatkan emosi sebagai sumber energi, hubungan, dan penghubung antarindividu.

Dalam konteks pendidikan Islam pembinaan aspek emosional dan spiritual peserta didik menjadi salah satu sasaran utama yang harus dilakukan sebaik mungkin. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam yaitu membentuk manusia seutuhnya yang berpedoman nilai-nilai Islam dalam menjalani kehidupannya. Langkah tersebut penting dilakukan supaya pengajaran agama bagi peserta didik di sekolah tidak hanya fokus pada

kemampuan pada tahap memahami keimanan, namun juga bisa terimplementasikan dalam aktivitas sehari-hari sebagai proses pembentukan kepribadian.(Khoirunnisa, 2017)

Dengan demikian penanaman EQ dan SQ menjadi sangat penting dalam pembelajaran di sekolah, salah satunya melalui pembiasaan pembacaan Asmaul Husna. Secara psikologis,membaca Asmaul Husna bisa memberikan pengalaman batin bagi seseorang yang membacanya. Dengan demikian, bisa dikatakan kecerdasan emosional bisa dipengaruhi oleh kebiasaan membaca Asmaul Husna. Menurut Ali Hasan pengalaman batin yang dirasakan bisa berupa ketenangan hati, ikhlas, sabar dan rasa syukur. Seseorang yang mempunyai ketenangan hati memungkinkan ia memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri, motivasi diri, memiliki empati pada orang lain dan kemampuan aspek-aspek kecerdasan emosional yang lain. (Hasan, 1997).

Kegiatan pembiasaan membaca Asmaul husna adalah sebagai bentuk do'a bagi peserta didik dalam mempersiapkan diri menuntut ilmu supaya diberikan kemudahan dalam memahami ilmu. Peserta didik diberikan bimbingan dan dilatih untuk mengembangkan kemampuan dan mental positif agar menjadi pribadi yang kuat, sehingga sekolah bisa mencetak peserta didik yang unggul dan berkarakter yang tidak hanya terfokus pada pembelajaran teori semata, namun juga menyelami pengalaman dalam bidang pendidikan agamanya. (Wijayanti, 2022)

Dengan demikian, sekolah mempunyai tanggung jawab untuk mendidik, membina dan membentuk siswa menjadi pribadi yang utuh bukan hanya pengetahuan dan ketrampilan yang diajarkan sebagai bentuk dari pengembangan potensi IQ tapi juga penanaman dan perwujudan sikap dan perilaku yang baik dimana ini adalah masuk dalam kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ).

Kecerdasan emosional (EQ) merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain, dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Seseorang dengan EQ yang baik mampu mengendalikan emosinya saat marah, peka terhadap perasaan orang lain, dan sebagainya. Kecerdasan emosional bukan hanya kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi pribadi, tetapi juga kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan orang lain.(Saibatu Aslamiyah 2024).

Sejalan dengan penelitian ini untuk mengetahui kondisi emosional seseorang juga telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yang meneliti hubungan kecerdasan emosi dengan control diri. Nan Taty Fauzy and Sysja Purnama Sari 2018) dalam penelitiannya yang berjudul "*Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pula kecerdasan emosi, begitupun sebaliknya. Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti yang menemukan bahwa individu yang mampu menerapkan pola pikir positif dengan pengendalian emosi yang baik merupakan individu yang memiliki gejala lebih sedikit kecemasan dan stress. Para peneliti mampu menunjukkan relasi antara kecerdasan emosi dan pengendalian emosi serta dampaknya terhadap penyembuhan, emosional, dan kesehatan mental.

MI Walisongo Paesan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik unik yang mendukung fokus penelitian ini. Adapun dipilihnya dua responden sebagai siswa kelas 5 di MI Walisongo Paesan. Selain itu, budaya pembelajaran di MI Walisongo Paesan menekankan pada nilai-nilai kebersamaan, kepedulian, dan komitmen, yang dapat

menjadi fondasi kuat bagi kecerdasan emosi. Dengan demikian, pemilihan Mi Walisongo sebagai lokasi penelitian memungkinkan peneliti untuk mendalami lebih lanjut bagaimana pengendalian emosi untuk kecerdasan emosi siswa sehingga penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan dalam mengetahui lebih lanjut mengenai pengendalian emos dalam kecerdasan emosi siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi lapangan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap siswa, yang merupakan teknik yang sangat efektif untuk memahami secara mendalam perilaku, pengalaman, dan pandangan siswa. Wawancara dilakukan melalui dialog langsung antara peneliti dan siswa, memungkinkan peneliti untuk menggali informasi subjektif terkait motivasi, tantangan, serta pemahaman siswa terhadap materi pelajaran dengan cara yang lebih rinci dan personal. Sementara itu, observasi memungkinkan peneliti untuk mengamati aktivitas, interaksi, dan perilaku siswa di sekolah tanpa intervensi, sehingga data yang diperoleh lebih alami dan objektif. Secara praktis, wawancara dilaksanakan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan untuk memudahkan siswa dalam menyampaikan pendapat, sedangkan observasi dilakukan dengan mencatat secara sistematis perilaku dan situasi yang terjadi selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, metode wawancara dan observasi dipilih sebagai pendekatan utama dalam penelitian lapangan yang bertujuan untuk memahami siswa secara kontekstual.

Fenomena yang telah ditelaah dengan melibatkan subyek penelitian dengan mengajukan pertanyaan. Setelah data dikumpulkan, peneliti menggunakan penjelasan deskriptif untuk memahami dan menjelaskan data yang telah terkumpul tersebut. Setelah menguraikan data yang ada, peneliti melakukan refleksi diri dengan membandingkan temuan dari penelitian sebelumnya. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua siswa yang dipilih berdasarkan kebutuhan penelitian, serta observasi langsung terhadap aktivitas mereka di lingkungan sekolah. Proses analisis data mengikuti langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi pola dan makna pengalaman partisipan. Penulisan ini memastikan bahwa metode penelitian dijelaskan secara singkat namun tetap memenuhi standar akademik yang diperlukan. Observasi dan wawancara merupakan teknik yang digunakan dalam menghimpun data penelitian ini (Nasution 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam meredam ketegangan yang muncul akibat konflik batin yang intens. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberikan arahan agar seseorang mampu menahan dan mengelola emosinya demi mengurangi tekanan fisik maupun psikologis serta dampak negatif yang mungkin timbul. Demikian pula, hadits Nabi SAW menekankan pentingnya mengontrol emosi demi mewujudkan kehidupan yang harmonis dan seimbang.(R. Rahcmy Diana, 2015)

Dengan kata lain, aktivitas spiritual individu berpengaruh pada pembentukan kepribadian seseorang sehingga mampu menghadapi problematika yang akan dihadapi,

termasuk dalam hal beradaptasi dengan segala hal perubahan yang muncul. (M. Rifa'i Subhi, et al., 2019)

Pengendalian emosi merupakan suatu upaya yang berfokus pada meredam reaksi yang tampak terhadap rangsangan pemicu emosi, serta mengarahkan energi emosional ke dalam bentuk ekspresi yang positif dan dapat diterima oleh lingkungan sekitar. Sementara itu, Santoso menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah bentuk dari pengelolaan emosi, yang melibatkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan cara mengenali, memahami, dan mengatur emosinya. Secara umum, pengendalian emosi berarti menahan dan mengontrol perasaan, baik kebahagiaan maupun kesedihan, agar tidak diekspresikan secara berlebihan dalam waktu singkat, yang bisa berujung pada ketidakpuasan, kekecewaan, atau kesalahan karena emosi yang tidak terkendali dan dapat memicu konflik (Maulida., 2017)

Aspek-aspek pengendalian emosi diantaranya sebagai berikut: (Alfonsus Tegar, 2024)

1. Pengendalian Emosi

Anak yang telah mencapai kemampuan dalam mengontrol emosinya tidak akan dengan mudah mengekspresikan ledakan emosi di depan orang lain, termasuk mereka yang ada di sekitarnya. Anak tersebut sudah mampu mengenali waktu dan situasi yang tepat untuk mengungkapkan perasaannya secara bijak.

2. Kemampuan Menilai Situasi Sebelum Bereaksi Emosional

Individu yang memiliki kendali emosi yang baik mampu mengevaluasi situasi dengan cermat sebelum bereaksi. Mereka dapat menentukan langkah yang tepat dan memberikan respons emosional yang sesuai terhadap keadaan yang dihadapi. Artinya, mereka mempertimbangkan dengan matang sebelum bertindak.

3. Kesadaran Diri

Orang yang memiliki kestabilan emosional biasanya memiliki pemahaman yang baik terhadap dirinya sendiri. Mereka mampu mengenali dan menyadari berbagai jenis emosi yang dirasakannya, serta memahami penyebab dari emosi tersebut.

2. Mekanisme Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi adalah proses dalam mengelola perasaan yang muncul dari dalam diri seseorang. Proses ini juga mencerminkan pentingnya penguasaan diri sebagai kunci untuk mencapai kestabilan emosi. Ketika seseorang belum mampu mengatur emosinya, hal ini biasanya tampak dari cara ia merespons orang lain secara negatif. Beberapa mekanisme yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi antara lain: (Ahmad Syahroni, 2022)

a. Displacement

Displacement adalah teknik pengendalian emosi melalui pengalihan energi emosional ke dalam aktivitas yang bersifat positif. Pengalihan ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain:

- 1) **Katarsis**, yaitu proses meluapkan atau menyalurkan emosi melalui aktivitas yang dapat meredakan perasaan negatif seperti marah, takut, atau cemas. Terdapat dua jenis katarsis:

- *Katarsis eksplisit* ditandai dengan pelampiasan emosi yang terlihat jelas, misalnya membanting barang, memukul tembok, atau membentak.
 - *Katarsis implisit* atau halus dilakukan melalui kegiatan yang lebih tenang dan konstruktif, seperti menyapu, mencuci, bersepeda, atau berjalan santai.
- 2) **Rasionalisasi**, yaitu upaya memandang kejadian yang tidak menyenangkan secara lebih positif. Pendekatan ini bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental karena membantu seseorang merespons masalah tanpa ledakan emosi negatif. Tujuan dari rasionalisasi adalah untuk mengurangi rasa kecewa saat mengalami kegagalan dan memberikan pbenaran yang lebih dapat diterima atas tindakan atau keputusan yang diambil.
 - 3) **Dzikrullah**, yakni mengingat dan menyebut nama Allah sebagai cara spiritual untuk menenangkan hati dan meredam emosi negatif. Dzikir dapat membantu seseorang merasa lebih damai dan mampu mengontrol emosinya. Pelaksanaan dzikrullah sebaiknya dilakukan dalam keadaan suci untuk mendapatkan ketenangan yang optimal.

b. Model Penyesuaian Kognitif (Cognitive Adjustment)

Model ini merupakan proses penyesuaian antara pengalaman masa lalu dan pengetahuan yang telah tersimpan dalam pikiran, yang digunakan untuk memahami dan mengatasi permasalahan yang muncul. Mekanisme ini melibatkan beberapa pendekatan, antara lain:

- 1) **Atribusi Positif (Khusnudzon)**, yaitu cara berpikir yang berfokus pada sisi positif dari suatu situasi. Individu yang menerapkan atribusi positif akan berusaha mengesampingkan pikiran negatif dan memandang setiap persoalan dengan sudut pandang yang optimis. Tujuan dari mekanisme ini adalah membentuk pola pikir yang senantiasa berprasangka baik terhadap diri sendiri, orang lain, dan keadaan.
- 2) **Empati**, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami kondisi emosional atau permasalahan yang sedang dialami oleh orang lain. Melalui empati, seseorang menjadi lebih peka dan peduli terhadap lingkungan sosialnya.
- 3) **Altruisme**, merupakan tindakan nyata dalam membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Jika empati hanya sebatas merasakan dan memahami, maka altruisme diwujudkan dalam bentuk perbuatan langsung seperti menolong atau memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan

c. Mekanisme pengendalian dengan deep breathing

Deep breathing adalah salah satu teknik relaksasi yang berfungsi untuk meredakan intensitas emosi dengan cara mengatur pola pernapasan. Metode ini bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf, sehingga mampu mengurangi tekanan emosional dan menciptakan rasa tenang serta nyaman dalam diri.

d. Mekanisme pengendalian emosi dengan coping

Coping diartikan sebagai upaya seseorang dalam menghadapi, menerima, atau mengatasi situasi yang tidak diinginkan atau penuh tekanan. Dalam pandangan Islam, terdapat dua mekanisme utama dalam pengendalian emosi, yaitu **sabar** dan **syukur**. **Sabar** berfungsi sebagai alat untuk mengendalikan diri agar tidak terbawa oleh emosi negatif dalam menghadapi kesulitan. Sementara **syukur** membantu seseorang tetap

seimbang saat menerima kebahagiaan, serta mencegahnya dari keputusasaan ketika menghadapi ujian atau penderitaan.

3. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah, yang tercermin dari cara ia bertindak dan melaksanakan tugas. Tingkat kecerdasan seseorang dapat dilihat dari kecepatan, ketepatan, dan keberhasilannya dalam menghadapi serta mengatasi permasalahan. Semakin tinggi kecerdasan seseorang, maka semakin cepat dan efektif pula ia dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan persoalan. Kecerdasan mencerminkan kapasitas individu yang mencakup kemampuan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan, serta kemampuan untuk melakukan perubahan pada dirinya sendiri. Orang yang cerdas mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi dan menyelesaikan masalah secara efisien dan tepat sasaran.(Rika Sa'diyah,2013)

Kecerdasan emosi dalam pengertian menurut *Oxford Dictionary* diartikan dengan suatu emosi atau perasaan, pikiran, setiap kondisi mental yang meluap-luap. Emosi dapat diartikan sebagai hasil dari pikiran, perasaan, kondisi psikologis maupun biologis, serta dorongan untuk bertindak. Kecerdasan emosional (emotional quotient) adalah kemampuan seseorang dalam memotivasi diri, bertahan menghadapi situasi penuh tekanan atau frustrasi, mengendalikan suasana hati, serta mengelola emosi agar tidak mengganggu proses berpikir, memiliki empati, dan mampu berdoa. Kemampuan dalam mengelola emosi mencakup pengendalian perasaan, pengelolaan motivasi internal, serta pemanfaatan kondisi psikologis dalam menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. (Nurlaily Fauziyatun, et.al, 2020)

Dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dirinya dengan individu lainnya sehingga memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, dan hubungannya dengan individu lainnya dengan lebih baik. Dalam kehidupan seseorang anak yang memiliki kecerdasan emosional yang baik tentu dapat menangani stress awalnya menjadi mental yang sehat. Sebaliknya jika anak yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah tentu ia mudah depresi dan sulit untuk berkonsentrasi dalam bermain maupun belajar.

Kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang sudah ada sejak lahir pada anak, melainkan kemampuan yang perlu diajarkan dan dikembangkan selama proses tumbuh kembang. Tanpa pengajaran yang tepat, anak mungkin akan berperilaku dengan cara yang tidak diterima oleh lingkungan sekitar. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk menerima, mengekspresikan, memahami, dan mengelola emosi, serta memberikan kontribusi dalam menghadapi berbagai situasi dalam hidup. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, diharapkan seseorang dapat mencapai kehidupan yang lebih berkualitas, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meraih kesuksesan di sekolah.

4. Cara mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak

Kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, termasuk dalam memotivasi diri sendiri, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial. Dalam perkembangan emosi siswa, faktor belajar memiliki peran yang lebih penting karena hal ini dapat dikendalikan. Lebih lanjut, interaksi pendidikan dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki oleh perilaku pendidikan, baik berupa karakteristik fisik maupun psikos yang dapat

berlangsung dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.(Rofiqul A'la and M. Rifa'i Subhi, 2016) Ada beberapa cara untuk mempelajari perkembangan emosi, antara lain: *pertama*, melalui metode coba dan salah (*trial and error learning*), yang melibatkan reaksi emosi. Anak mencoba mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang diterima secara sosial. *Kedua*, belajar dengan meniru (*learning by imitation*), yang dilakukan dengan mengamati ekspresi emosional pada orang lain.

Anak belajar untuk bereaksi dengan cara yang sama seperti orang yang diamati dan meniru perilakunya. *Ketiga*, belajar dengan cara identifikasi (*learning by identification*), di mana anak mengidentifikasi dirinya dengan orang yang mereka kagumi atau memiliki ikatan emosional yang lebih kuat, yang lebih mempengaruhi daripada motivasi untuk meniru. *Keempat*, belajar melalui pengkondisian (*conditioning*), yang berarti perkembangan emosi terjadi melalui asosiasi antara stimulus dan respons. *Kelima*, belajar melalui pelatihan (*training*), yang dilakukan di bawah bimbingan dan pengawasan orangtua atau guru.(Mahmud, and Abdul Fajri, 2021)

Faktor yang dapat memberikan pengaruh kepada kecerdasan emosional: (Nurlailly Fauziyatun, et.al, 2020)

a. Otak

Didalam bagian otak terdapat amigdala yang dikenal sebagai bagian otak yang bertanggungjawab dalam pemrosesan emosi, baik emosi berupa ketakutan, bahagia, dan jenis-jenis emosi lainnya. Dalam konteks pemrosesan emosi yang kompleks, misalnya regulasi emosi yang berdasarkan kognitif, maka signal emosional yang dihasilkan oleh amigdala diterukan ke bagian otak lain, seperti prefrontal korteks.

b. Fungsi lingkungan keluarga

Berkaitan dengan perkembangan emosional anak, keluarga merupakan tempat pendidikan pertama kali yang ditemui oleh anak. Pengenalan emosi yang paling utama yaitu dikenalkan oleh orangtua. Ketika keluarga tidak memiliki kemampuan dalam mengenalkan emosi, bahkan salah ketika memperkenalkan analisis emosi kepada anak, maka hal ini akan berakibat fatal untuk anak dikemudian hari.

c. Fungsi lingkungan sekolah

Sekolah adalah lingkungan kesuaian yang dialami siswa setelah keluar dari lingkungan keluarga. Lingkungan sekolah memiliki aspek yang banyak dalam pengembangan emosi. Guru adalah yang paling dominan dalam membantu mengembangkan emosi karena yang berinteraksi langsung dengan anak. Melalui teknik, model dan metode mengajar guru mampu mengembangkan kecerdasan emosional siswa.

d. Fungsi dukungan sosial dan lingkungan

Dalam dukungan sosial kecerdasan emosi dapat diperoleh melalui pujian, perhatian, apresiasi, penerimaan anak dimasyarakat dan juga nasehat yang diterima. Perasaan dihargai yang dirasakan oleh anak melalui lingkungan sosial akan berdampak pada pengembangan kepribadian anak dan interaksi sosialnya.

Aspek-aspek kecerdasan emosi merupakan tingkat keinginan seseorang dalam mewujudkan harapan dan keinginan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Aspek kecerdasan emosional menurut Daniel Golemanyang dikemukakan oleh Putri Mukhlisa diklasifikasikan beberapa aspek diantaranya yaitu: (Putri Mukhlisa, et. al., 2024)

a. Motivasi diri

Motivasi diri adalah kemampuan untuk menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitannya untuk memberi perhatian, untuk menguasai diri sendiri. Motivasi membantu untuk menggerakan meraih tujuan sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi dan motivasi pada gilirannya menggerakan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

b. Membina hubungan

Membina hubungan yaitu kemampuan untuk mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat dalam membaca situasi dan jaringan sosial, memahami dan bertindak bijaksana dalam menjalin hubungan. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni untuk mempengaruhi orang lain.

c. Kesadaran emosional

Menyadari dan mengetahui emosi sendiri dan orang lain, bagaimana seseorang mempengaruhi dan emosi apa yang muncul ketika berada dalam situasi tertentu. Dengan menyadari emosional, dapat menilai diri lebih baik dan mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi tertentu terlepas dari banyaknya emosi. Dengan menyadari dan mengetahui emosi orang lain atau berempati, dapat melihat tindakan apa yang akan diambil dalam situasi tertentu.

d. Manajemen diri

Seseorang mampu mengatur emosi yang sedang dirasakan, menghindari pemikiran impulsif, dan memanfaatkan emosi yang dirasakan untuk mengambil keputusan yang positif. Jangan membiarkan emosi menguasai diri, namun mencobalah untuk tenang, mengetahui bahwa emosi yang didapatkan adalah respon yang manusiawi dari peristiwa yang terjadi.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam sesi konseling kelompok pada siswa kelas 4 MI Walisongo Paesan yang dilakukan oleh 2 siswa berinisial P menjawab pertanyaan dalam sesi konseling, dapat disimpulkan bahwa siswa P mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi khususnya emosi marah. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang sering membuat keributan di kelas, seperti mengobrol saat pelajaran berlangsung, berbicara kasar kepada teman, dan mudah terpancing amarah ketika merasa tersinggung. Siswa juga menunjukkan sikap agresif. Latar belakang siswa P ini kurang dapat mengontrol emosinya atau emosinya kurang stabil. Hal ini serupa seperti jawaban siswa I, I mengakui bahwa dirinya memiliki kepribadian yang kurang baik. Siswa I menunjukkan perilaku bermasalah dalam belajar dan mudah marah. Siswa ini menunjukkan sikap kurang semangat saat mengikuti pelajaran. Selain itu siswa I mudah terpancing emosi ketika ada hal-hal yang tidak disukai oleh dirinya.

Berdasarkan data wawancara diatas diketahui kedua subjek tersebut memiliki citra yang kurang baik di lingkungan sekolah. Hal ini Dari empat aspek stabilitas emosi apabila diurutkan aspek yang dari terendah adalah pengendalian emosi, menyelesaikan masalah, pengungkapan emosi, menyesuaikan perasaan dan stimulus yang terjadi. Dengan melihat permasalahan maka menjadi penting adanya kegiatan pembiasaan membaca Asmaul Husna di MI Walisongo Paesan sebagai upaya melatih mental dan mengelola emosi siswa. Karena kebiasaan membaca Asmaul Husna dinilai bisa memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa, sehingga emosi bisa lebih bisa dikendalikan. Selain membaca Asmaul Husna kegiatan sholat dhuha dan sholat dhuhur berjamaan juga diterapkan di MI Walisongo Paesan.

Kegiatan pembiasaan membaca Asmaul Husna dilakukan setiap hari sebelum memulai pelajaran jam pertama di kelasnya masing-masing. Kegiatan ini dilakukan setiap hari selama hari efektif pembelajaran. Pembacaan Asmaul Husna dilaksanakan sebelum Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dimulai, seluruh siswa dari kelas I sampai kelas VI serta guru-guru pendamping wajib mengikuti pembacaan Asmaul Husna. Pembiasaan tidak hanya berkaitan dengan aspek lahiriyah tetapi juga berhubungan dengan aspek batiniyah. Bahkan dalam sejarah metode pembiasaan tercatat sebagai metode yang paling berhasil dalam pembentukan kepribadian anak didik.

Kegiatan membaca Asmaul Husna dilafalkan dengan nada yang indah, sehingga bisa memberi ketenangan. Dari hasil observasi saat kegiatan membaca Asmaul Husna siswa terlihat khusuk, tenang menghayati bacaan Asmaul Husna. Meskipun demikian, ada beberapa siswa yang terlihat tidak serius saat membaca Asmaul Husna. Namun secara umum kegiatan pembiasaan membaca Asmaul Husna berjalan dengan cukup baik. Sependapat dari kedua subjek mengungkapkan bahwa dirinya mengikuti kegiatan membaca Asmaul Husna dengan baik. Ia menyatakan bahwa saat membaca Asmaul Husna hatinya merasa damai. Menurutnya karena dia berusaha memahami arti dari setiap Asmaul Husna yang dibacanya.

Setelah melaksanakan wawancara kedua siswa MI Walisongo Paesan sudah mulai memahami bagaimana seharusnya mereka berprilaku baik kepada orang lain dan mengembangkannya secara baik dan efektif. Mereka dapat menyebutkan hal-hal positif yang menjadi kelebihan mereka sehingga mereka dapat menerima dirinya sendiri, dan penilaian orang lain terhadap dirinya mereka jadikan sebagai acuan untuk lebih baik lagi tanpa memaksakan diri secara berlebihan. Kemampuan mengendalikan emosi sangat dibutuhkan oleh siswa agar siswa dapat mengendalikan perilaku yang menyimpang, meningkatkan prestasi belajar dan mengambil keputusan dengan baik.

Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian emosi memiliki peran krusial dalam pembentukan dan penguatan kecerdasan emosi. Individu yang mampu mengendalikan emosinya secara efektif cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Dengan kemampuan mengontrol reaksi emosional, seseorang dapat membuat keputusan yang lebih rasional, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta merespons tekanan atau konflik secara adaptif. Oleh karena itu, pengembangan program pengendalian emosi terbukti efektif sebagai intervensi strategis untuk meningkatkan kecerdasan emosi secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Pengendalian emosi dan kecerdasan emosional adalah bahwa pengendalian emosi merupakan keterampilan penting dalam kehidupan manusia yang dapat membantu meredakan ketegangan fisik dan psikis akibat konflik batin. Terdapat berbagai mekanisme pengendalian emosi, seperti pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi coping, yang dapat diterapkan untuk mengelola emosi secara efektif. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi, sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial seseorang. Pengembangan kecerdasan emosional pada anak dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk belajar dari pengalaman, meniru, dan dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah. Dengan kecerdasan emosional yang baik, individu dapat menghadapi stres dengan lebih baik, membina hubungan yang sehat, dan mencapai tujuan hidup secara lebih efektif.

SARAN

Untuk siswa diharapkan dapat terus mengembangkan kekuatan mental dan spiritual melalui pembiasaan pembacaan asmaul husna, shalat duha, sholat dhuhur berjamaah yang mendukung dalam mengembangkan kecerdasan emosi serta penguatan aspek spiritual. Seperti workshop motivasi atau diskusi tentang spiritualitas dan pengendalian emosi.

Untuk MI Walisongo sebaiknya terus menyediakan dukungan sosial yang kuat. Pemberian ruang bagi guru untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan tantangan siswa akan sangat membantu dalam pengembangan pengendalian emosi yang baik untuk meningkatkan kecerdasan emosi guna meningkatkan ikatan sosial di lingkungan sekolah.

Untuk Peneliti Selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi intervensi yang dapat memperkuat kecerdasan emosi siswa, seperti program pelatihan atau pengembangan pengendalian emosi yang berfokus pada keterampilan mengelola emosi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada MI Walisongo Paesan atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan riset penelitian. Pengalaman yang diperoleh selama disini sangat berharga dan memberikan banyak pelajaran berharga tentang cara mengajar siswa.

Ucapan termasih kepada dosen pengampu mata kuliah Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Tasawuf Psikoterapi Bapak Dr. Muhamad Rifa'i Subhi, M.Pd yang telah membimbing selama satu semester

Ucapan terimakasi kepada teman-teman kelompok penelitian M. Lutfan Zaky, Diah Ayuni, Rafi'na Chalatana, Qorina Rahmatika, Riski Abdini, Abdul Fatah Al Alifi, Rizqoh Muawannah. Kerja sama kita dalam penelitian ini bukan cuma soal data dan hasil, tapi juga soal semangat, tawa, dan perjuangan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, Rofiqul, Subhi,M. R. 2016. Perhatian Orang Tua dan Motivasi Belajar Siswa. Madaniyah: Vol. 2 Edisi XI. hlm. 244
- Amanullah, Akhmad Syahroni. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling, *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 02(01). hlm. 9-12
- Aslamiyah, Saibatu. Pentingnya Mengelola Kecerdasan Emosi di Lingkungan kerja <https://lpmpdki.kemdikbud.go.id/pentingnya-mengelola-kecerdasan-emosi-di-lingkungan-kerja/>
- Baiti, N. (2021). Perkembangan anak melejitkan potensi anak sejak dini. Guepedia.
- Diana, R. Rachmy. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam, (*Jurnal: UNISIA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta XXXVII* (82). hlm. 43
- Fauziyatun, Nurlailly. Misbah, M. (2020). Relevansi Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual dengan Pendidikan Karakter. *Jurnal Kependidikan* 8(2). hlm. 145
- Fauzi, Taty. Sari, Purnama Syska. (2018). Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. Hlm. 1

- Hasan, Ali. 1997. *Memahami dan Meneladani Asmaul Husna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Khoirunnisa, Lili. 2017. (2017) "Hubungan Antara Kebiasaan Membaca Asmaul Husna dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI MA Nurul Ummah Yogyakarta". *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. Xiv, No. 1.
- Mahmud dan Fajri, Abdal. (2021). Strategi Pengendalian Emosi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Mendukung Kecerdasannya. *Jurnal: Kajian dan Pengembangan Umat*. 4(1). hlm. 45
- Maulida, F. (2017). Pengaruh kematangan emosi terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).*
- Mukhlisa, Putri etc, (2024). Kecerdasam Emosional/emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya dan Sosial Humaniora*. 2(1). hlm. 118-120
- Sa'diyah, Rika. Urgensi Kecerdasan Emosional Bagi Anak Usia Dini. (Fakultaas Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Jakarta). hlm. 5
- Subhi,M. R., et. al. (2019). Pendekatan Sufistik Dalam Bimbingan dan Konseling (Paradigma Alternatif dalam Menghadapi Tantangan Era Revolusi Industri 4.0). Bandung: Proceeding Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia. hlm 152
- Tegar, Alfonsus. (2024). Tingkat Pengendalian Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2023, (*Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4). hlm. 101-102
- Wijayanti, Isnani. (2022). "Korelasi Antara Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI SMA Yasmida Ambarawa". *GUAU: Jurnal PendidikanProfesi Guru Agama Islam* vol. 2, No 1.