

ANALISIS KONSEP PERASAAN DAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM

Khoirul Muthrofin¹, Luqman Hakim²

muthrofinagus@gmail.com, uinsaluqmanhakim@gmail.com

Universitas Islam Lamongan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstract

This article stems from a phenomenon in the field of education, where most educators and parents tend to overlook the psychological aspects of student learning. In fact, education should not only focus on intellectual and physical intelligence, but also on developing students' psychological aspects to ensure optimal learning. This research focuses on analyzing and revealing the concepts of feelings and emotions in relation to learning, the concepts of feelings and emotions from the perspective of Islamic education, as well as their relevance to Islamic education learning. This study uses a qualitative research method with a library research approach. The findings of the study conclude several key points. First, the psychology of feelings and emotions plays a fundamental role in the learning process because both directly influence students' motivation, attention, social interaction, academic success, and real-life performance. Second, the psychological concepts of feelings and emotions align with the concept of al-Nafs in Islamic educational psychology, referring to the soul's phenomena as a spiritual component of the human inner self. Third, the concepts of feelings and emotions are relevant to the learning process in Islamic education, which seeks to develop these two components to shape a holistic Muslim generation. Ultimately, educators need to place greater emphasis on these psychological components and foster their positive development through comprehensive teaching and guidance to achieve the goals of Islamic education.

Keyword: *Feelings, Emotions, Islamic Educational Psychology*

Abstrak

Artikel ini bertolak dari fenomena di dunia pendidikan yang menunjukkan bahwa sebagian besar pendidik dan orang tua cenderung mengabaikan aspek psikologis dari pembelajaran anak didik. Padahal pendidikan tidak boleh hanya berfokus kecerdasan otak dan fisik, tetapi juga harus mengembangkan aspek-aspek psikologis anak didik agar dapat berjalan maksimal. Penelitian ini berfokus untuk menganalisis dan mengungkap konsep perasaan dan emosi dalam kaitannya dengan pembelajaran, konsep perasaan dan emosi dalam perspektif pendidikan Islam, serta relevansinya dengan pembelajaran pendidikan Islam. Studi ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Hasil penelitian menyimpulkan beberapa hal. Pertama, psikologi perasaan dan emosi memiliki peranan fundamental dalam proses pembelajaran karena keduanya secara langsung memengaruhi motivasi, perhatian, interaksi sosial, serta keberhasilan akademik peserta didik dan dalam kehidupan nyata. Kedua, konsep psikologi perasaan dan emosi memiliki kesamaan dengan konsep “*al-Nafs*” dalam pandangan psikologi pendidikan Islam yang berarti gejala jiwa sebagai komponen bagian batin manusia yang bersifat ruhaniyah. Ketiga, konsep perasaan dan emosi memiliki relevansi dengan proses pembelajaran dalam pendidikan Islam yang berupaya mengembangkan dua komponen tersebut untuk membentuk generasi muslim yang paripurna. Pada akhirnya, para pendidik perlu menekankan perhatian lebih pada kedua komponen psikologis ini dan mengembangkannya ke arah positif melalui proses pembelajaran dan bimbingan secara komprehensif untuk mencapai keberhasilan tujuan pendidikan Islam.

Kata Kunci: Perasaan, Emosi, Psikologi Pendidikan Islam

PENDAHULUAN

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan tujuan yang agung, yaitu untuk beribadah dan mengabdikan diri kepada-Nya.¹ Sebagai makhluk yang diberi tugas sebagai khalifah di bumi, manusia memiliki tanggung jawab besar dalam menjaga kesejahteraan dan keharmonisan kehidupan. Untuk menjalankan misi ini, Allah SWT telah menganugerahkan berbagai potensi, termasuk kecerdasan, keterampilan, dan kapasitas emosional.² Dalam keseharian, manusia mengekspresikan perasaan dan emosi mereka melalui interaksi di berbagai lingkungan, baik di tempat kerja, sekolah, maupun dalam kehidupan sosial. Emosi bukan sekadar ekspresi sesaat, tetapi memiliki peran fundamental dalam membentuk karakter dan perilaku seseorang. Memahami perasaan dan emosi menjadi bagian penting dalam upaya pengembangan potensi manusia, khususnya dalam konteks pendidikan.³

Dalam ranah psikologi pendidikan Islam, perasaan dan emosi merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan peserta didik. Emosi berkontribusi besar terhadap motivasi belajar, interaksi sosial, serta pembentukan karakter. Di dalam kelas, anak didik sering kali mengalami fluktuasi emosional yang memengaruhi kepercayaan diri dan efektivitas pembelajaran mereka. Ketidakyakinan terhadap kemampuan diri, tekanan akademik, serta lingkungan sosial yang tidak kondusif dapat menghambat perkembangan optimal peserta didik.⁴

Aan Anshori menegaskan bahwa kecerdasan emosional menjadi fondasi penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan peserta didik.⁵ Namun demikian, dalam praktik pendidikan saat ini, perhatian terhadap dimensi emosional peserta didik seringkali masih minim. Miswari menemukan bahwa banyak pendidik dan orang tua yang terlalu berfokus pada pencapaian akademik, sementara kesejahteraan emosional anak-anak terabaikan.⁶ Hal ini bertentangan dengan konsep pendidikan Islam ideal sebagaimana dijelaskan oleh Muhammad

¹ Muhammad Jaedi, "Pentingnya Memahami Al-Qur'an dan Ilmu Pengetahuan," *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 5, no. 1 (2019): 62–70, <https://doi.org/10.5281/zenodo.2618950>.

² M Nasir Agustiawan, "Spiritualisme Dalam Islam," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2021): 1689.

³ Ahmad Abdullah dan Atika Ahmad, "Pendidikan Islam dalam Membangun Peradaban Manusia," *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2021): 2, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/viewFile/5493/3770>.

⁴ Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan," *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2018): 185, <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>.

⁵ Aan Ansori, "Kepribadian dan Emosi," *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara* 1, no. 1 (2020): 42, <https://jurnal.uinbanten.ac.id>.

⁶ Miswari Miswari, "Mengelola Self Efficacy, Perasaan dan Emosi dalam Pembelajaran melalui Manajemen Diri," *Cendekia: Journal of Education and Society* 15, no. 2 (2017): 67, <https://doi.org/10.21154/cendekia.v15i2.910>.

Uyun, yaitu pendidikan yang bersifat holistik, mencakup keseimbangan antara dimensi kognitif, psikomotorik, dan afektif.⁷

Penelitian Darwin juga menunjukkan pentingnya pendekatan psikologi Islam dalam mengembangkan stabilitas emosi, kecerdasan intelektual, dan kekuatan spiritual peserta didik.⁸ Selaras dengan itu, studi yang dilakukan oleh Zakiah Daradjat menegaskan bahwa pendidikan Islam yang efektif harus memperhatikan tiga aspek perkembangan anak secara terpadu: intelektual, emosional, dan spiritual. Daradjat menyoroti bahwa ketidakstabilan emosi dapat menjadi faktor utama kegagalan belajar dan penyimpangan perilaku, sehingga pendidikan harus diarahkan untuk membina keseimbangan kepribadian peserta didik.⁹ Berbagai studi tersebut telah menggarisbawahi urgensi kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam. Namun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada pentingnya kecerdasan emosional secara umum, dan belum secara spesifik mengkaji konsep dasar perasaan dan emosi dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

Kesenjangan penelitian ini menunjukkan bahwa masih sedikit kajian yang mendalami hakikat emosi dan perasaan dari sudut pandang psikologi pendidikan Islam, serta relevansinya dalam praktik pembelajaran yang humanis dan inklusif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan (*novelty*) dengan memberikan analisis konseptual yang lebih mendalam tentang perasaan dan emosi dalam psikologi pendidikan Islam. Penelitian ini juga mengusulkan pendekatan integratif, yakni mengaitkan pengelolaan emosi dengan proses pembelajaran pendidikan Islam yang berorientasi pada pengembangan karakter secara harmonis, mencakup aspek akal, hati, dan perilaku peserta didik. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik dan mampu menjadi wahana pembentukan pribadi Muslim yang utuh.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti melalui penelaahan literatur terhadap beberapa buku, jurnal ilmiah yang terindeksasi Sinta yang terbit dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (antara tahun 2015-2025), website, dokumen dan artikel lain yang memiliki keterkaitan dengan kajian pembahasan. Untuk mendapatkan hasil yang kredibel,

⁷ Muhammad Uyun, "Prosiding The 5th National Conference of Genuine Psychology (NCGP)," in *Happiness and Intelligence in the Framework of Islamic Psychology and Postmodernism* (Palembang: Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, 2022), 3.

⁸ Darwin et al., "Peran Psikologi dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, no. 1 (2022): 41, <https://doi.org/10.69548/jigim.v1i1.5>.

⁹ Hamida Olfah, "Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Pendidikan Islam Bagi Remaja," *Educatioanl Journal: General and Specific Research* 3, no. 1 (2023): 116.

peneliti melakukan tinjauan kualitatif secara sistematis dengan dokumentasi melalui pencarian yang komprehensif dan prosedur yang transparan¹⁰. Peneliti melakukan proses analisis data yang dikumpulkan dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan verifikasi data untuk mendapatkan kesimpulan hasil penelitian yang komprehensif tentang konsep perasaan dan emosi dalam perspektif psikologi pendidikan Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Perasaan dan Emosi dalam Kaitannya dengan Proses Pembelajaran

Dalam psikologi pendidikan, perasaan dan emosi merupakan dua aspek fundamental yang berperan dalam memengaruhi proses pembelajaran peserta didik. Perasaan didefinisikan sebagai suatu keadaan dalam kesadaran manusia yang dinilai secara positif atau negatif berdasarkan pengalaman dan pengetahuan individu.¹¹ Secara fisiologis, perasaan berhubungan dengan mekanisme inderawi manusia untuk berinteraksi dengan lingkungan; sedangkan secara psikologis, perasaan berfungsi sebagai instrumen evaluatif terhadap pengalaman tertentu.¹²

Dalam percakapan sehari-hari, istilah perasaan dan emosi kerap digunakan secara bergantian, meskipun secara konseptual keduanya memiliki perbedaan substansial. Perasaan lebih menekankan pada pengalaman subjektif yang hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri, sementara emosi berkaitan dengan reaksi psikofisiologis yang seringkali lebih mudah diamati oleh orang lain.¹³ Anna Wierzbicka, pakar emosi dari Australian National University menegaskan bahwa secara linguistik, istilah “*feeling*” lebih universal dibanding “*emotion*”, mengingat tidak semua budaya mengenal konsep “emosi” sebagaimana dipahami dalam bahasa Inggris modern.¹⁴

Dalam kerangka psikologi, perasaan dipahami sebagai respons emosional terhadap rangsangan yang dialami individu, mencakup rentang pengalaman seperti senang, sedih,

¹⁰ Andreas Varheim, Roswitha Skare, dan Noah Lenstra, “Examining Libraries as Public Sphere Institutions: Mapping questions, methods, theories, findings, and research gaps,” *Library and Information Science Research* 41, no. 2 (2019): 93–101, <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2019.04.001>.

¹¹ Achmanto Mendatu, “Apa Perbedaan Perasaan dan Emosi?,” Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 2016, <http://www.psikogenesis.com/>.

¹² F. Patty, Kasmiran Wuryo, dan Moh. Noor Syam, *Pengantar Psikologi Umum* (Surabaya: Usaha Nasional, 1982), 12.

¹³ Ovi Arieska, Fatrica Syafri, dan Zubaedi, “Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam,” *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 1, no. 2 (2018): 2, <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v1i2.1337>.

¹⁴ Anna Wierzbicka, *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals* (United Kingdom: Cambridge University Press, 2005), 4, <https://doi.org/10.1017/CBO9780511521256>.

damai, atau gelisah.¹⁵ Kualitas perasaan ini dipengaruhi oleh intensitas dan spektrum emosional yang bersifat unik pada tiap individu. Max Scheler mengklasifikasikan perasaan ke dalam empat kategori, yakni; perasaan penginderaan, vital, psikis, dan perasaan pribadi.¹⁶ Sementara itu, Bigot dalam Desmita, memperluas klasifikasi tersebut menjadi tujuh jenis, meliputi perasaan keinderaan, intelektual, kesusilaan, estetika, sosial, harga diri, dan ketuhanan.¹⁷ Emosi, secara etimologis berasal dari bahasa Latin “*emotion*” yang berarti gerakan batin.¹⁸ Dalam kajian psikologi, emosi didefinisikan sebagai reaksi kompleks yang melibatkan perubahan fisiologis, psikologis, dan perilaku sebagai respons terhadap stimulus internal maupun eksternal.¹⁹ Emosi menjadi bagian penting dalam membentuk cara berpikir dan kepribadian seseorang. Emosi yang beragam seperti kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan cinta memainkan peran penting dalam dinamika sosial manusia dan pembentukan karakter peserta didik.²⁰

Menurut Najati dan Praja, emosi berakar pada kondisi fisik dan psikis individu dalam hubungannya dengan lingkungan, dengan tujuan utama mencapai kesejahteraan.²¹ Daniel Goleman dalam konsep kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) menekankan pentingnya keterampilan individu dalam mengelola emosi, memotivasi diri, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, serta mengembangkan empati dan doa dalam kehidupan sehari-hari.²²

Emosi menjadi suatu pengalaman yang sering terjadi dalam kehidupan manusia, terutama karena manusia secara alamiah adalah makhluk sosial yang selalu berinteraksi secara interpersonal dengan sesamanya.²³ Dalam situasi-situasi sosial tersebut, berbagai jenis emosi muncul dan dapat diidentifikasi melalui ekspresi yang beragam. Ekspresi emosi ini melibatkan perubahan pada ekspresi wajah, nada suara, gerakan tubuh, dan tanda-tanda lainnya. Perubahan ini dengan mudah dirasakan oleh individu yang

¹⁵ “KBBI,” Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, 2023, <https://kbbi.web.id/model>.

¹⁶ Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Konseling,” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, no. 1 (2018): 7.

¹⁷ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 116.

¹⁸ D. J. Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, “Introduction to psychology,” 1990, n.d.

¹⁹ Linda L. Davidoff, *Introduction to Psychology*, trans. oleh Mari Juniati (Jakarta: Erlangga, 1981), 48.

²⁰ E. Usman Effendi dan Jyuhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi* (Bandung: Penerbit Angkasa, 1994), 81.

²¹ Effendi dan Jyuhaya S. Praja, 81.

²² Daniel Goelman, *EMOTIONAL INTELLIGENCE*, trans. oleh Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), 7.

²³ S.F. Ilmi Al Idrus, Idrus P S Damayanti, dan Ermayani, “Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development of Emotional Intelligence of Students in Elementary Schools Through Character Education),” *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, no. 1 (2020): 139.

mengalaminya dan juga dapat dikenali oleh orang lain yang menyaksikannya, terutama jika intensitasnya sangat kuat.²⁴ Ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi memiliki pengaruh yang signifikan dalam interaksi sosial manusia dan dapat memberikan wawasan tentang kondisi emosional seseorang dalam situasi tertentu.

Dalam kaitannya dengan pendidikan, kemampuan mengelola perasaan dan emosi sangat menentukan keberhasilan proses belajar-mengajar. Individu yang mampu mengelola emosionalnya akan dapat belajar dengan fokus dan mengembangkan potensinya secara optimal.²⁵ Emosi positif, seperti rasa percaya diri, kebahagiaan, dan antusiasme, akan memberikan kontribusi terhadap pencapaian akademik yang optimal, sementara emosi negatif, seperti ketakutan, kecemasan, dan kemarahan, dapat menjadi penghambat pembelajaran.²⁶ Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk memahami dan mengelola dinamika emosional peserta didik sebagai bagian integral dari strategi pedagogis.

Terkait dengan jenis-jenis emosi, Atkinson dkk, mengidentifikasi beberapa bentuk utama, antara lain: senang, sedih, marah, takut, terkejut, cinta, benci, mood, dan temperamen. Masing-masing jenis emosi ini memiliki karakteristik tersendiri dalam mempengaruhi perilaku individu. Misalnya, emosi takut memicu mekanisme pertahanan diri, sementara emosi cinta memperkuat ikatan sosial.²⁷ Konsep perasaan dan emosi yang beragam menunjukkan adanya pengaruh kuat keduanya dalam perkembangan kepribadian, perilaku, dan capaian akademik peserta didik. Integrasi pemahaman psikologis terhadap keduanya dalam proses pembelajaran menjadi penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, adaptif, dan holistik.

Emosi dan perasaan memiliki peran krusial dalam membentuk pengalaman belajar peserta didik. Keduanya bukan sekadar respons afektif yang bersifat sesaat, melainkan faktor psikologis yang dapat menentukan motivasi, konsentrasi, dan daya serap informasi. Emosi positif seperti rasa senang, percaya diri, dan antusiasme terbukti dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, memperkuat daya ingat, dan memfasilitasi proses berpikir kritis. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan,

²⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 14.

²⁵ Arieska, Syafri, dan Zubaedi, "Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam," 105.

²⁶ Hanif Cahyo Adi Kistoro, "Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 11, no. 1 (2017): 5, <https://doi.org/10.14421/jpai.2014.111-01>.

²⁷ Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, "Introduction to psychology," 158.

ketakutan, atau rasa rendah diri dapat menghambat fungsi kognitif dan menurunkan prestasi akademik. Perhatian lebih dan pengelolaan terhadap kemampuan emosional individu menjadi aspek penting dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung pertumbuhan intelektual dan personal peserta didik.

Dalam konteks interaksi di kelas, ekspresi perasaan dan emosi memengaruhi dinamika hubungan antara guru dan siswa. Guru yang mampu menunjukkan empati, kehangatan, dan pengakuan terhadap emosi peserta didik akan lebih mudah membangun kepercayaan dan koneksi interpersonal yang sehat. Hal ini berimplikasi pada terciptanya lingkungan belajar yang inklusif, aman, dan kondusif secara emosional. Perasaan dihargai dan dipahami oleh guru dapat menumbuhkan rasa memiliki dan meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses belajar-mengajar. Di sisi lain, lingkungan yang penuh tekanan emosional atau kurangnya sensitivitas guru terhadap perasaan siswa justru dapat memicu resistensi belajar dan ketidakhadiran emosional.

Lebih lanjut, pemahaman terhadap perasaan dan emosi juga relevan dalam penerapan pembelajaran berbasis karakter dan sosial-emosional. Pembelajaran tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga harus menyentuh aspek afektif siswa, seperti empati, pengendalian diri, dan kesadaran sosial. Implementasi strategi pembelajaran yang memperhatikan kondisi emosional siswa, seperti pendekatan humanistik, metode reflektif, atau pembelajaran kooperatif, dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial dan kecerdasan emosional yang penting untuk kehidupan di luar kelas. Dengan demikian, integrasi konsep emosi dan perasaan dalam desain pembelajaran berkontribusi pada terciptanya pendidikan yang utuh dan transformatif.

b. Konsep Perasaan dan Emosi Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Dalam perspektif Islam, perasaan dan emosi identik dengan konsep jiwa. Jiwa dalam kajian Islam berasal dari kata "*al-Qalb*" dan "*al-Nafs*". Namun yang sering digunakan oleh para ahli untuk menyebut istilah emosi adalah term "*al-Nafs*" yang berarti nafsu. Nafsu ini bermakna potensi (fitrah) yang dianugerahkan oleh Allah SWT yang mempengaruhi seseorang dalam sifat dan perilakunya berkembang ke arah positif atau negatif, mulia atau tercela, pemurah atau pemaarah, dan sebagainya.²⁸ Nasarudin Umar sebagaimana dikutip oleh Darwis Hude, menjelaskan bahwa pengkajian tentang emosi dalam psikologi Islam menjadi penting untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri manusia dan memanfaatkannya untuk mengembangkan potensi-potensi manusia dalam

²⁸ Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan," 91.

berbagai hal. Bahkan, kajian tentang emosi ini telah menghadirkan teori *Emotional Quotient* (EQ). Teori EQ ini berpandangan bahwa kecerdasan emosional sangat berpengaruh besar dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya. Hal ini tentu juga termasuk di dalam hal beragama, sosial, dan pendidikan.²⁹

Lebih luas lagi, Ibnul Qayyim mengelompokkan emosi atau nafsu manusia ke dalam beberapa kategori. Pertama, ada nafsu rendah yang disebut nafsu “*hayawaniyah*”, mencakup kebutuhan dasar seperti makan, minum, keinginan seksual, harta, dan ketakutan. Kedua, ada nafsu “*amarah*” yang cenderung mendorong manusia ke arah tindakan negatif dan berlebihan. Ketiga, nafsu “*lawwamah*” mendorong manusia untuk berbuat baik dan bertentangan dengan nafsu amarah. Keempat, nafsu “*mussawilah*”, yang berperan sebagai provokator dan mampu memukau orang. Dalam konteks perang, nafsu ini dianggap sebagai musuh yang harus diperhatikan dengan serius. Kelima, ada nafsu “*mutmainnah*”, yang mencerminkan ketenangan jiwa dan keseimbangan, terasa seperti permukaan danau kecil yang tenang ketika ditiup angin. Nafsu *mutmainnah* ini tercapai melalui dzikir kepada Allah SWT, tunduk kepada-Nya, dan mendekatkan diri kepada-Nya.³⁰

Lebih luas lagi, Imam Al-Ghazali dalam “*Ihya’ Ulumuddin*” juga menjelaskan bahwa semua manusia dianugerahi oleh Allah SWT potensi-potensi psikologis yang memiliki kekuatan luar biasa untuk dimanfaatkan dalam kehidupannya. Al-Ghazali mengklasifikasikan potensi-potensi psikologis dalam diri manusia menjadi tiga potensi yang fundamental. Pertama, potensi kekuatan akal dan hati (kognitif). Jika kemampuan intelektual dan kejiwaann manusia diberdayakan secara optimal, hasilnya akan menghasilkan kebijaksanaan, yang merupakan puncak dari sifat-sifat moral yang mulia. Al-Ghazali menggambarkan akal sebagai penasehat yang memberikan petunjuk. Dengan adanya kebijaksanaan tersebut, manusia dapat dengan mudah membedakan antara keyakinan yang benar dan yang salah, perkataan yang positif dan negatif, serta tindakan-tindakan yang sesuai dan tidak sesuai. Hikmah tersebut sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah ayat 260:

²⁹ Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur’an*, vii.

³⁰ Imtihan Asy-Syafi’i, *Tazkiyatun Nafs : konsep penyucian jiwa menurut para salaf* (Solo: Pustaka Arafah, 2018), 9.

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ ارْنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنَّ لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: “Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati”. Allah berfirman: “Belum yakinkah kamu?” Ibrahim menjawab: “Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: “(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera. Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”³¹

Kedua, potensi syahwat (afektif). Jika potensi ini dapat dikontrol dengan baik, maka manusia akan dapat mencapai sifat “*iffah*” (kesucian) yang akan menghasilkan akhlak-akhlak yang terpuji, sehingga jiwa mampu meminimalisir atau bahkan menghilangkan sifat-sifat tercela yang ada dalam diri manusia. Ketiga, potensi gerak dan tingkah laku (psikomotorik). Apabila kedua potensi tersebut telah mengakar dalam batin seseorang, maka perilaku dan tindakan manusia secara alami akan mencerminkan nilai-nilai kebaikan. Potensi psikomotorik dalam perspektif Islam merujuk pada kemampuan fisik dan gerakan tubuh manusia yang dilihat dari sudut pandang keagamaan dan spiritual. Dalam Islam, tubuh dianggap sebagai amanah (amanat) dari Allah SWT yang harus dijaga dan dimanfaatkan secara seimbang sesuai dengan ajaran agama untuk kemaslahatan umat.³²

Dengan demikian, apabila ketiga potensi yang dimiliki manusia dapat dikelola dengan baik dan diterapkan dalam situasi kehidupan nyata dengan mematuhi batasan yang telah ditetapkan dengan baik dalam proses pendidikan, potensi tersebut akan memberikan kontribusi besar bagi keberhasilan anak. Pengembangan potensi pertama dan kedua dalam diri individu sebagai dasar akan mewujudkan peningkatan kualitas kemampuan individu secara seimbang. Keseimbangan ini merupakan harmonisasi antara unsur-unsur yang luhur antara aspek ilmu pengetahuan, syari’at, kesucian jiwa (spiritual), dan nilai-nilai moral yang positif.

³¹ Departemen Agama, *Al-Quran dan Terjemahannya: Juz 1-30* (Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2002), 555.

³² Abu Hamid bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*, trans. oleh Ismail Yakub (Palangkaraya: Pustaka Nasional, 1998), 52–53.

c. Relevansi Konsep Emosi dan Perasaan Dengan Pembelajaran Pendidikan Islam

Pembahasan mengenai perasaan dan emosi dalam konteks psikologi pendidikan Islam menunjukkan bahwa kedua aspek ini merupakan bagian integral dari komponen psikologis manusia yang bersifat emosional dan spiritual (ruhaniyah). Kecerdasan emosional merupakan hasil dari proses pendidikan yang berorientasi pada pengembangan keseimbangan antara akal dan hati. Dalam perspektif pendidikan Islam, pengelolaan beragam perasaan dan emosi yang baik merupakan bagian dari proses pembentukan karakter yang diperoleh melalui pendidikan, bimbingan, keteladanan, serta kasih sayang yang diberikan secara berkelanjutan.³³ Oleh karena itu, pendidikan yang ideal harus mampu mengakomodasi aspek emosional-spiritual peserta didik agar mereka dapat mengembangkan potensi secara optimal dan memiliki kontrol diri dalam menghadapi berbagai situasi.

Kecerdasan emosional berperan signifikan dalam membentuk cara berpikir, sikap, dan perilaku individu selama proses belajar-mengajar. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya berpengaruh terhadap keberhasilan akademik, tetapi juga dalam membangun interaksi sosial yang harmonis. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengembangkan empati, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat.³⁴ Dalam konteks pendidikan Islam, pengelolaan emosi berperan dalam membentuk akhlak dan kepribadian yang luhur, sebagaimana tujuan utama pendidikan Islam yang berupaya mengembangkan potensi lahir dan batin manusia secara utuh dan seimbang.³⁵

Dengan demikian, kecerdasan emosional bukan sekadar aspek tambahan dalam pendidikan, melainkan komponen esensial dalam membangun individu yang matang secara intelektual dan emosional. Dalam konteks pendidikan Islam, konsep pengelolaan perasaan dan kecerdasan emosional merupakan hal penting bagi proses pembelajaran pendidikan Islam yang menitikberatkan pada pembentukan akhlak generasi muslim yang unggul. Pendidikan Islam berorientasi untuk mengembangkan aspek jasmani dan rohani secara seimbang dan menyeluruh. Ini bertujuan membentuk

³³ Fuadah Fakhruddina, "Pendidikan Berperspektif Psikologi Islam: Gagasan Ibnu Khaldun, Cara Nabi Muhammad SAW & Telaah Surah Lukman," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 22, no. 2 (2017): 49.

³⁴ Salsabilatussa'diyah dan Akmal Rizki Gunawan Hasibuan, "KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (Telaah Atas Pemikiran Darwis Hude)," *TURATS: Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam* 17, no. 1 (2024): 55, <https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10023>.

³⁵ Uyun, "Prosiding The 5th Nationall Conference of Genuinee Psychology (NCGP)," 6.

kepribadian muslim menjadi insan yang paripurna (insan kamil).³⁶ Pendidikan Islam memandang manusia sebagai wakil Tuhan di muka bumi yang dibekali Allah SWT berbagai potensi fitrah. Potensi fitrah ini mencakup kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual.³⁷

Potensi kecerdasan emosional apabila dipupuk terus dan diasah beriringan dengan kecerdasan intelektual dan spiritual melalui proses dalam pendidikan Islam akan menghasilkan output anak didik yang cerdas dan berakhlak mulia. Pengelolaan potensi emosional yang baik akan berkontribusi dalam mencapai tujuan pendidikan Islam, yang berorientasi menghasilkan generasi muslim yang cerdas, memiliki kedalaman spiritual, matang secara emosional. Inilah tujuan utama daripada pendidikan Islam, yakni membentuk insan paripurna untuk menjalankan tugas sebagai *khalifah fil ardl*.

Implikasi kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam terlihat dalam cara individu menyesuaikan diri secara pribadi dan sosial. Dalam pembelajaran, kecerdasan emosional menambah dimensi kebermaknaan bagi peserta didik dalam menjalani pengalaman akademik dan interaksi sosial mereka.³⁸ Emosi yang stabil memungkinkan peserta didik untuk merespons tantangan akademik dengan lebih baik, meningkatkan daya juang, serta membangun ketahanan diri dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, ketidakstabilan emosi dapat menghambat perkembangan mental, menurunkan motivasi belajar, serta mengganggu interaksi dalam proses belajar antara pendidik dan anak didik. Dengan demikian, pembelajaran yang berbasis pada keseimbangan emosional menjadi faktor penting dalam pencapaian tujuan pendidikan Islam yang holistik.

Dalam konteks yang lebih luas, pendidikan Islam bertujuan untuk mengembangkan kecerdasan emosional, spiritual, dan intelektual secara seimbang sebagai bagian dari pembentukan karakter muslim yang positif.³⁹ Konsep ini sejalan dengan pandangan H.M. Arifin yang menyatakan bahwa pendidikan Islam harus

³⁶ Ansharullah, "Pendidikan Islam Dalam Perspektif Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences)," *Instruksional* 1, no. 2 (2020): 183, <https://doi.org/10.24853/instruksional.1.2.181-204>.

³⁷ Luqman Hakim et al., "Pengarusutamaan Paradigma Inklusif Dalam Ekosistem Pendidikan Islam Di Tengah Gejala Intoleransi Pelajar Muslim," *Cendekia: Media Komunikasi Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam* 15, no. 02 (2023): 295.

³⁸ Cahyo Adi Kistoro, "Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam," 13.

³⁹ Idrus, Damayanti, dan Ermayani, "Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development of Emotional Intelligence of Students in Elementary Schools Through Character Education)," 115.

memperhatikan keseimbangan antara kekuatan jasmani (*al-ahdaful jasmaniah*) dan rohani (*al-ahdaful rohaniah*). Oleh karena itu, proses pembelajaran dalam pendidikan Islam tidak boleh hanya berfokus pada aspek kognitif dan psikomotorik, tetapi juga menitikberatkan pada dimensi afektif, termasuk kecerdasan emosional dan spiritual.⁴⁰

Dengan demikian, pendidikan Islam sangat menaruh perhatian penuh pada pengelolaan perasaan dan emosi individu serta memandangnya sebagai fitrah dari Tuhan yang harus dikembangkan melalui proses pembelajaran. Pendidikan Islam bertujuan untuk mengembangkan kemampuan individu secara utuh agar terbentuk kepribadian muslim yang paripurna dan mampu berkontribusi bagi peradaban dunia. Dengan membangun sinergi antara kecerdasan emosional, spiritual, intelektual, pendidikan Islam diharapkan dapat mencetak generasi muslim yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual serta kematangan emosional yang mampu mencerminkan nilai-nilai Islam yang *Rahmatan lil 'Alamin*.

PENUTUP

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa psikologi perasaan dan emosi memiliki peranan fundamental dalam proses pembelajaran karena keduanya secara langsung memengaruhi motivasi, perhatian, interaksi sosial, serta keberhasilan akademik peserta didik. Perasaan dan emosi bukan hanya respons afektif sesaat, melainkan mekanisme psikologis yang membentuk pengalaman belajar secara keseluruhan. Emosi positif dapat meningkatkan keterlibatan dan kinerja belajar, sementara emosi negatif cenderung menghambat fungsi kognitif dan partisipasi siswa. Pemahaman dan pengelolaan emosi secara tepat dalam lingkungan pendidikan menjadi kunci untuk menciptakan suasana belajar yang sehat, inklusif, dan transformatif, yang mendukung tumbuhnya kecerdasan emosional dan karakter peserta didik secara holistik.

Konsep perasaan dan emosi dalam psikologi pendidikan Islam dipandang sebagai bagian dari al-nafs atau jiwa yang memiliki potensi positif dan negatif. Jika dikelola dengan baik melalui pendekatan spiritual, kognitif, dan moral sebagaimana dijelaskan oleh Ibnul Qayyim dan Al-Ghazali, maka potensi ini akan membentuk individu yang seimbang secara emosional, intelektual, dan spiritual. Dalam pendidikan, pemahaman ini penting untuk membina karakter dan keberhasilan belajar secara holistik.

⁴⁰ H M Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis berdasarkan Pendekatan Interdisipliner* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), 290.

Konsep emosi dan perasaan memiliki relevansi yang kuat dalam pembelajaran Pendidikan Islam karena keduanya berperan penting dalam membentuk motivasi, sikap, dan karakter peserta didik. Pendidikan Islam tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga menekankan keseimbangan antara akal, hati, dan perilaku, sehingga pengelolaan emosi secara islami menjadi kunci dalam menciptakan proses pembelajaran yang menyentuh aspek spiritual dan moral. Dengan memahami dan mengarahkan emosi secara positif melalui nilai-nilai Islam, proses pendidikan dapat berjalan lebih efektif dan mampu membentuk peserta didik yang berakhlak mulia dan berkepribadian utuh.

Sebagai implikasi dari penelitian ini, diperlukan pendekatan pendidikan yang lebih menekankan pada pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan Islam. Pendidik diharapkan mampu menerapkan metode pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada transfer ilmu, tetapi juga membangun kesadaran emosional dan nilai-nilai spiritual dalam diri peserta didik. Selain itu, lingkungan pembelajarannya juga perlu dirancang agar lebih mendukung perkembangan emosional anak didik melalui pendekatan berbasis empati, kasih sayang, serta keteladanan. Dengan demikian, pendidikan Islam akan berfungsi sebagai sarana efektif dalam mencetak generasi muslim yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki kedalaman emosional dan spiritual yang kuat, sehingga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan bijaksana dan berakhlak mulia.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, Ahmad, Dan Atika Ahmad. "Pendidikan Islam Dalam Membangun Peradaban Manusia." *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam* 1, No. 1 (2021): 1–17. <https://Journal.Unismuh.Ac.Id/Index.Php/Alurwatul/Article/Viewfile/5493/3770>.
- Agama, Departemen. *Al-Quran Dan Terjemahannya: Juz 1-30*. Jakarta: Departemen Agama Republik Indonesia, 2002.
- Agustiawan, M Nasir. "Spiritualisme Dalam Islam." *Journal Of Chemical Information And Modeling* 53, No. 9 (2021): 1689–99.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Bin Muhammad. *Ihya' Ulumuddin: Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. Diterjemahkan Oleh Ismail Yakub. Palangkaraya: Pustaka Nasional, 1998.
- Ansharullah. "Pendidikan Islam Dalam Perspektif Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences)." *Instruksional* 1, No. 2 (2020): 181–204. <https://doi.org/10.24853/instruksional.1.2.181-204>.
- Ansori, Aan. "Kepribadian Dan Emosi." *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara* 1, No. 1 (2020): 41–52. <https://jurnal.uinbanten.ac.id>.
- Arieska, Ovi, Fatrica Syafri, Dan Zubaedi. "Pengembangan Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient) Daniel Goleman Pada Anak Usia Dini Dalam Tinjauan Pendidikan Islam." *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 1, No. 2 (2018): 103–16. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v1i2.1337>.
- Arifin, H M. *Ilmu Pendidikan Islam: Suatu Tinjauan Teoritis Dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Asy-Syafi'i, Imtihan. *Tazkiyatun Nafs : Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf*. Solo: Pustaka Arafah, 2018.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. "Introduction To Psychology." 1990, N.D.
- Cahyo Adi Kistoro, Hanif. "Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 11, No. 1 (2017): 1–18. <https://doi.org/10.14421/jpai.2014.111-01>.
- Darwin, Salami, Muhammad Mahdhar, Dan M Nazarullah. "Peran Psikologi Dalam Pendidikan Islam." *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah* 1, No. 1 (2022): 31–44. <https://doi.org/10.69548/jigm.v1i1.5>.
- Davidoff, Linda L. *Introduction To Psychology*. Diterjemahkan Oleh Mari Juniati. Jakarta: Erlangga, 1981.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013.

Effendi, E. Usman, Dan Jyuhaya S. Praja. *Pengantar Psikologi*. Bandung: Penerbit Angkasa, 1994.

Fakhruddina, Fuadah. “Pendidikan Berprespektif Psikologi Islam: Gagasan Ibnu Khaldun, Cara Nabi Muhammad SAW & Telaah Surah Lukman.” *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 22, No. 2 (2017): 48–68.

Fauzi, Taty, Dan Syska Purnama Sari. “Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Konseling.” *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, No. 1 (2018): 1–10.

Goelman, Daniel. *EMOTIONAL INTELLIGENCE*. Diterjemahkan Oleh Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.

Hakim, Luqman, Abdul Bar Mursyid, AW Thobibi Bahja, Dan Ali Masud. “Pengarusutamaan Paradigma Inklusif Dalam Ekosistem Pendidikan Islam Di Tengah Gejala Intoleransi Pelajar Muslim.” *Cendekia: Media Komunikasi Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Islam* 15, No. 02 (2023): 291–303.

Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.

Idrus, S.F. Ilmi Al, Idrus P S Damayanti, Dan Ermayani. “Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development Of Emotional Intelligence Of Students In Elementary Schools Through Character Education).” *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 4, No. 1 (2020): 137–46.

Jaedi, Muhammad. “Pentingnya Memahami Al-Qur'an Dan Ilmu Pengetahuan.” *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 5, No. 1 (2019): 62–70. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.2618950>.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. “KBBI,” 2023. <https://kbbi.web.id/model>.

Mendatu, Achmanto. “Apa Perbedaan Perasaan Dan Emosi?” Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, 2016. <http://www.psikogenesis.com/>.

Miswari, Miswari. “Mengelola Self Efficacy, Perasaan Dan Emosi Dalam Pembelajaran Melalui Manajemen Diri.” *Cendekia: Journal Of Education And Society* 15, No. 2 (2017): 67. <https://doi.org/10.21154/Cendekia.V15i2.910>.

Olfah, Hamida. “Pemikiran Zakiah Daradjat Tentang Pendidikan Islam Bagi Remaja.” *Educatioanl Journal: General And Specific Research* 3, No. 1 (2023): 116–24.

Patty, F., Kasmiran Wuryo, Dan Moh. Noor Syam. *Pengantar Psikologi Umum*. Surabaya: Usaha Nasional, 1982.

Salsabilatussa'diyah, Dan Akmal Rizki Gunawan Hasibuan. "KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (Telaah Atas Pemikiran Darwis Hude)." *TURATS: Jurnal Pemikiran Dan Peradaban Islam* 17, No. 1 (2024): 49–60. <https://doi.org/10.33558/Turats.V17i1.10023>.

Suharyanto, Arby. "Perbedaan Perasaan Dan Emosi Dalam Psikologi," 2020. <https://dosenpsikologi.com/>.

Uyun, Muhammad. "Prosiding The 5th National Conference Of Genuine Psychology (NCGP)." In *Happiness And Intelligence In The Framework Of Islamic Psychology And Postmodernism*, 1–9. Palembang: Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, 2022.

Varheim, Andreas, Roswitha Skare, Dan Noah Lenstra. "Examining Libraries As Public Sphere Institutions: Mapping Questions, Methods, Theories, Findings, And Research Gaps." *Library And Information Science Research* 41, No. 2 (2019): 93–101. <https://doi.org/10.1016/J.Lisr.2019.04.001>.

Wierzbicka, Anna. *Emotions Across Languages And Cultures: Diversity And Universals*. United Kingdom: Cambridge University Press, 2005. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511521256>.

Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5, No. 2 (2018): 183–97. <https://doi.org/10.32923/Tarbawy.V5i2.836>.