

## **MANAJEMEN PENGENDALIAN EMOSI PADA PEMBELAJARAN PAI DI SDN KEBUN BUNGA 5**

**Surawardi**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
surawardisurawardi@gmail.com

**Siti Salma Nurkhalisa**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
salmanurkhalisa03@gmail.com

**Jubaidah**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
jubaidahfaqot@gmail.com,

**Fatmawati**

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin  
fatmawati.bjm1234@gmail.com

**Abstract:** Emotional control management is a method or way of controlling one's emotions. Emotional development is an aspect of child growth that is important to manage. This research is motivated by the influence of learning Islamic religious education in controlling emotions. Therefore, this research was conducted with the aim of providing an understanding of the management of emotional control in learning Islamic religious education. The method used is the method of observation, interviews, and documentation. The results of the study show that there are emotional activities that occur at every age that a child goes through and are interconnected with one another. The forms of emotion that are often shown by students are crying, making noise, wanting to be acknowledged, changing the mood of students, and seeking attention. Emotions are very influential in the learning process, both positive emotions and negative emotions. Therefore, it is necessary to have good emotional management for children by providing social support for emotional management or emotional regulation in children carried out by their parents. The learning of Islamic religious education aims to improve the emotional

and spiritual intelligence of students and to make them individuals who are faithful, pious, and have good morals.

**Keywords:** Emotional Control, Learning PAI, Management.

**Abstrak:** Manajemen pengendalian emosi adalah metode atau cara mengendalikan emosi yang ada dalam diri seseorang. Perkembangan emosi adalah satu aspek pertumbuhan anak yang penting untuk dikelola. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengaruh pembelajaran pendidikan agama islam dalam pengendalian emosi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman tentang manajemen pengendalian emosi pada pembelajaran pendidikan agama islam. Metode yang digunakan adalah metode observasi, interview, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada aktivitas emosi yang terjadi pada setiap umur yang dilalui oleh seorang anak dan saling berhubungan antara satu dengan yang lainnya. Adapun bentuk-bentuk emosi yang sering ditunjukkan oleh peserta didik yaitu menangis, suka ribut, rasa ingin di akui, perubahan mood peserta didik, dan mencari perhatian. Emosi sangat berpengaruh pada proses pembelajaran, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Oleh karena itu, perlu adanya pengelolaan emosi yang baik bagi anak dengan memberikan dukungan sosial untuk pengelolaan emosi atau regulasi emosi pada anak yang dilakukan oleh orang tuanya. Pembelajaran pendidikan agama islam bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual siswa serta membuat mereka menjadi individu yang beriman, bertakwa, dan berakhlakul karimah.

**Kata Kunci:** Manajemen, Pembelajaran PAI, Pengendalian Emosi.

## **Pendahuluan**

Dalam upaya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bertujuan untuk mendidik siswa untuk menjadi individu yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Abdurrahman al-Nahlawi membagi tugas guru yang paling penting menjadi dua bagian. Pertama, penyucian, pengembangan, pembersihan, dan pengangkatan jiwa kepada penciptanya untuk melindunginya dari perbuatan

jahat dan tetap berada dalam fitrahnya sepanjang waktu. Kedua, pelatihan, yaitu transformasi berbagai keyakinan dan pengetahuan ke dalam hati dan akal orang mukmin, sehingga mereka dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan dan tingkah laku mereka dapat menjadikannya nyata dalam kehidupan dan tingkah laku mereka. Guru harus membuat siswa cerdas secara emosional dan spiritual dalam kedua tugas tersebut.

Tampaknya emosi termasuk dalam potensi jiwa manusia. Terdapat ada banyak ayat dalam Al-Qur'an yang membahas potensi individu; misalnya, dalam surah Yusuf, Allah SWT menggambarkan banyak jenis emosi, yang memiliki efek baik atau buruk, seperti perasaan marah, gembira, takut, dan sedih. Allah SWT tidak hanya menunjukkan berbagai jenis emosi, tetapi juga mengajarkan cara mengontrol emosi. Al-Qur'an, surah Yusuf, ayat 13, berbicara tentang emosi:

قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَذْهَبُوا بِهِ ۖ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ غٰفِلُونَ

Artinya: *Dia (Yakub) berkata, "Sesungguhnya kepergian kamu bersama dia (Yusuf) sangat menyedihkanku dan aku khawatir dia dimakan serigala, sedang kamu lengah darinya."*

Emosi Menurut Goleman, merujuk pada kondisi fisik dan mental, perasaan serta pikiran unik, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Kebencian atau ketakutan dapat menjadi emosi yang menyebabkan perkelahian. Meskipun demikian, emosi bisa berbentuk cinta, rasa sayang, peduli, serta keinginan terhadap suatu hal. Ini menunjukkan bahwa emosi tidak hanya terlibat dalam hal-hal yang buruk dan kejam, tetapi juga dalam hal-hal yang baik yang bisa menciptakan suatu keadaan yang baik antar individu.

Spiritualitas seseorang memengaruhi emosi dan kehidupan rutinya. Orang yang mempunyai iman kuat pasti tahu apa yang baik dan tidak baik. Salah satu tujuan pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) adalah untuk menumbuhkan, prinsip-prinsip Islam dalam diri anak. Ini akan memberi mereka kemampuan untuk mengalami nilai-nilai ini dengan cara yang fleksibel dan dinamis di tengah-tengah struktur identitas Tuhan.<sup>1</sup>

Berdasarkan permasalahan di atas maka penulis ingin mengetahui Manajemen Pengelolaan Emosi Melalui Pembelajaran PAI di SDN Kebun

---

<sup>1</sup> Hatsanatul Mutmainah, "Upaya Guru Pai Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Peserta Didik Di Sman 1 Bojonegoro", *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*. Vol.7, No.1, 2018, h. 80-81.

Bunga 5. Apakah bentuk-bentuk serta faktor yang menyebabkan emosi pada peserta didik kemudian pengaruh terhadap proses belajar dan pengendalian emosinya melalui pembelajaran PAI. Penulis ingin melihat dan mengkaji lebih mendalam tentang manajemen pengelolaan emosi melalui pembelajaran PAI di SDN Kebun Bunga 5.

### **Metode Penelitian**

Metode Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), karena peneliti langsung terjun ke lapangan (tempat penelitian) untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penyusunan laporan penelitian. Dan dalam pendekatan penelitiannya di sini menggunakan pendekatan kualitatif. Untuk memperoleh data penelitian penulis menggunakan metode sebagai berikut:

a. Metode Observasi

Metode observasi adalah menjadi cara yang lumrah digunakan khususnya dalam bidang yang berhubungan dengan ilmu perilaku. Di satu sisi, semua orang melihat apa yang ada di sekitar mereka, namun pengamatan dalam bentuk ini bukanlah observasi ilmiah. Observasi menjadi alat ilmiah serta cara pengumpulan informasi oleh peneliti, saat melayani cara observasi adalah yang paling banyak dipakai dalam bidang ilmu perilaku. Di sisi lain, setiap orang melakukan observasi dunia sekitarnya, tetapi pengamatan ini tidak ilmiah. Ketika dirancang, direncanakan, dan dicatat secara sistematis, observasi berfungsi sebagai alat ilmiah dan teknik untuk mengumpulkan data untuk peneliti. Ini juga melibatkan pemeriksaan dan pengujian reliabilitas dan validitas. Metode observasi mengumpulkan data melalui pengamatan langsung peneliti sendiri tanpa meminta responden. Misalnya, dalam penelitian tentang perilaku konsumen, peneliti dapat melihat jam tangan responden sendiri daripada menanyakan mereknya.<sup>2</sup> Cara ini penulis terapkan untuk menghimpun informasi yang berkaitan dengan penelitian mengenai manajemen pengendalian emosi melalui pembelajaran PAI di SDN Kebun Bunga 5.

b. Metode Interview

Wawancara merupakan salah satu cara yang banyak dipakai untuk memperoleh informasi dari orang-orang tentang apa pun. Ini juga merupakan

---

<sup>2</sup> C.R. Kothari, *Research Methodology-Methods and techniques*, (New Delhi: New Age International (P) Limited, Publishers, 1990), h. 96.

metode yang paling populer digunakan dalam ilmu-ilmu sosial. Ada kontinum formalitas seputar wawancara dan meliputi beberapa cara, mulai "percakapan" informal yang dapat diatur sebagai "vox-pops" hingga wawancara formal yang sangat terorganisir, direkam dan ditranskripsikan.<sup>3</sup> Wawancara adalah situasi sosial di mana dua orang berbicara satu sama lain dan melibatkan proses psikologis yang mengharuskan mereka berinteraksi satu sama lain. Namun, tujuan wawancara dalam penelitian sosial adalah untuk mengetahui bagaimana tanggapan yang diberikan oleh kedua pihak.<sup>4</sup> Cara ini dipakai dalam melaksanakan wawancara secara langsung oleh wali kelas 1 serta guru PAI agar mendapatkan informasi mengenai manajemen pengelolaan kelas

c. Metode Dokumentasi

Mengumpulkan dan mengekstraksi dokumen yang relevan dengan penelitian dikenal sebagai dokumentasi. Dalam proses ini, data yang berhubungan oleh macam-macam hal yang mempunyai sifat dokumentatif, Misalnya catatan, foto, serta video, dihimpun sebagai data tambahan.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Perkembangan Emosi Anak di SDN Kebun Bunga 5

Proses perkembangan emosi berlangsung melalui pola tertentu dari bayi sampai dewasa. Faktor alami dan dampak lingkungan dalam tahap pematangan serta belajar dapat memengaruhi perkembangan emosi. Gejala pertama perilaku emosional bayi sejak lahir adalah keterangsangan umum terhadap stimuli yang kuat. Ekspresi emosional mereka setelah berumur satu tahun terdiri dari kegembiraan, ketakutan, kemarahan, dan kebahagiaan. Sekitar dua hingga empat tahun kemudian. Pola emosi yang lebih matang, seperti cemberut dan sikap bengal, bercanda, melucu, dan empati akan muncul.

Anak-anak akan memahami aturan dan peraturan lingkungan pada usia lima hingga enam tahun. Anak-anak akan belajar tentang rahasia dan keadilan. Anak-anak dapat menginternalisasikan rasa bangga serta malu terhadap sesuatu pada usia tujuh hingga tujuh tahun. Anak-anak dapat mengkomunikasikan konflik verbal. Pada usia sembilan hingga sepuluh tahun,

---

<sup>3</sup> Stuart MacDonald & Nicola Headlam, *Research Methods Handbook—Introductory guide to research methods for social research*, (Manchester: Centre for Local Economic Strategies, 2015), h. 39.

<sup>4</sup> Prabhat Pandey and Meenu Mishra Pandey, *RESEARCH METHODOLOGY: TOOLS AND TECHNIQUES*, (Romania: Bridge Center, 2015), h. 59.

anak-anak lebih bisa mengerti emosi dari diri sendiri dan yang lain (Merianti dan Nuine, 2018). Mereka juga akan mampu mengelola ekspresi emosi mereka di lingkungan masyarakat serta bisa memberikan timbal balik kepada ekspresi perasaan yang lain (Ilham, 2020). Anak-anak akan belajar untuk beradaptasi dengan memahami apa yang menyebabkan anak-anak ketakutan, marah, dan sedih.

Anak yang berusia antara 11 dan 12 tahun akan memiliki pemahaman tentang norma dan nilai yang berlaku serta pemahaman tentang hal yang baik dan buruk. Dari presentasi tersebut terlihat bahwa aktivitas emosi terjadi di setiap usia anak dan saling berhubungan satu sama lain.

Dari sumber yang diberikan oleh wali kelas 1 menjelaskan bahwa bentuk emosi yang sering ditunjukkan oleh peserta didik yaitu:

1. Menangis

Hal ini disebabkan karena peserta didik kurang merasa paham dengan materi yang diajarkan

2. Suka Ribut

Hal ini wajar karena mereka kelas 1 yang mana itu merupakan transformasi dari TK ke SD, namun tetap saja seorang guru harus mengendalikan kelas sesuai dengan pengelolaan kelas agar menjadi tenang.

3. Rasa ingin di akui

Ketika peserta didik diberi tugas menulis dia akan berusaha menunjukkan bahwa dirinya cepat dalam menulis dari teman-teman yang lain.

4. Perubahan mood peserta didik

Faktornya karena pengaruh lingkungan keluarga misalnya ada masalah dengan orang tua yang cenderung tidak memenuhi permintaannya maka perasaan peserta didik berubah menjadi buruk di kelas.

5. Mencari perhatian

Seperti seorang anak yang sering mengeluh sakit namun ketika diobati oleh guru langsung merasa lebih baik dari sini dapat dipahami bahwa murid yang benar sakit akan menunjukkan wajah lesu dan cenderung kurang ceria berbeda dengan murid yang berpura-pura sakit.<sup>5</sup>

## **2. Pengaruh Emosi dalam Pembelajaran di SDN Kebun Bunga 5**

Dalam proses pembelajaran, emosi anak dapat mempengaruhi seberapa cepat atau lambat proses pembelajaran berlangsung. Emosi anak juga

---

<sup>5</sup> Henni Marsari, *Op. Cit.*, h. 1820-1821.

mempengaruhi seberapa menyenangkan dan bermakna proses pembelajaran itu bagi anak. Tanpa emosi, aktivitas struktur saraf otak menjadi kurang efektif dan upaya untuk memahami pengetahuan dalam fungsi kognitif menjadi kurang efektif. Akibatnya, tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.<sup>6</sup>

Wali kelas 1 SDN Kebun Bunga 5 menyebutkan ada salah satu anak yang memiliki suasana hati yang suka berubah-ubah. Jika dia pergi ke sekolah dengan suasana hati yang tidak baik maka dapat berpengaruh pada perilakunya sehingga dia menjadi bisa menjadi malas mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif sangat mempengaruhi perilaku anak.

Mengenai emosi positif, seperti yang dikemukakan oleh wali kelas 1 SDN Kebun Bunga 5, ada salah satu peserta didik yang rajin dan suka mengulang pelajaran, bahkan dia mempelajari terlebih dahulu pelajaran yang akan diajarkan. Hal itu terjadi karena dia berada dalam lingkungan keluarga yang positif. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pengendalian emosi anak. Jika anak memiliki emosi yang stabil maka dapat mendorong munculnya perilaku ke arah yang positif begitupun sebaliknya.

Wali kelas 1 SDN Kebun Bunga 5 menyebutkan ada salah satu anak yang memiliki suasana hati yang suka berubah-ubah. Jika dia pergi ke sekolah dengan suasana hati yang tidak baik maka dapat berpengaruh pada perilakunya sehingga dia menjadi bisa menjadi malas mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa emosi negatif sangat mempengaruhi perilaku anak.

Mengenai emosi positif, seperti yang dikemukakan oleh wali kelas 1 SDN Kebun Bunga 5, ada salah satu peserta didik yang rajin dan suka mengulang pelajaran, bahkan dia mempelajari terlebih dahulu pelajaran yang akan diajarkan. Hal itu terjadi karena dia berada dalam lingkungan keluarga yang positif. Lingkungan keluarga sangat berperan dalam pengendalian emosi anak. Jika anak memiliki emosi yang stabil maka dapat mendorong munculnya perilaku ke arah yang positif begitupun sebaliknya.

Jika seseorang tidak dapat mengelola emosinya, baik emosi positif maupun negatif, dengan cara yang tepat, itu akan berdampak negatif pada kesehatannya secara keseluruhan, baik fisik maupun mental. Hal Ini

---

<sup>6</sup> Raisa Vienlenta, "Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar", *Satya-Sastraharing*. . Vol. 5. No. 2. Desember 2021, h. 44.

terjadi karena emosi adalah bagian dari diri mereka sendiri.<sup>7</sup> Oleh karena itu, setiap anak harus memiliki pengelolaan emosi yang baik. Ini karena mengelola atau mengendalikan emosi membutuhkan dukungan sosial dari keluarga terutama orang tua. Dengan pengendalian emosi yang baik, proses belajar anak pun akhirnya dapat berjalan dengan lancar.<sup>8</sup>

Selain itu terdapat Faktor-Faktor yang mempengaruhi pembentukan kecerdasan emosional. Guru harus tahu apa penyebab perkembangan emosi anak selama prosesnya. Faktor-faktor penyebab perkembangan emosi yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi anak

Kondisi termasuk suatu hal yang bisa mempengaruhi kemampuan emosi anak-anak (Maulina et al.). Anak dengan kelainan diri seperti cacat fisik akan mempengaruhi perkembangan emosional mereka, misalnya menjadi cepat tersinggung, menjadi lemah, bahkan mungkin mengisolasi diri dari lingkungan.

2. Faktor belajar

Emosi jika dikeluarkan bisa mempengaruhi cara anak menerima pembelajaran, menurut Ilyas (2019). Belajar dengan coba-coba, meniru, sama dengan orang lain, pengaturan, dan pemantauan adalah beberapa bentuk pembelajaran yang dapat meningkatkan emosi anak.

3. Konflik dalam proses perkembangan

Anak akan mengalami konflik di setiap fase perkembangan, dan biasanya mereka menyelesaikannya dengan sukses. Namun demikian, apabila anak tidak dapat melihat masalah selama tahap perkembangan, mereka mungkin mengalami gangguan emosi.

4. Area keluarga

Keluarga adalah tempat pertama dan paling penting bagi anak untuk belajar bersikap dan berperilaku (Maullyah, 2017). Keluarga juga merupakan tempat paling besar bagi perkembangan emosi anak (Hasiana, 2020). Pengembangan emosi anak dapat berjalan secara baik jika keluarga dapat memberikan perasaan baik saat mendidik anak. Untuk memastikan

---

<sup>7</sup> Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini", *Jurnal Program Studi PGRA*, Volume 5, Nomor 1, Januari 2019, h. 91.

<sup>8</sup> Raisa Vienlencia, *Loc. Cit.*

perkembangan emosi anak berjalan sesuai dengan fasenya, orang tua dan pendidik sekolah dasar harus memahami keempat komponen ini.<sup>9</sup>

### 3. Cara Mengendalikan Emosi Melalui Pembelajaran PAI di SDN Kebun Bunga 5

Citra moral SD Kebun Bunga 5 menggambarkan citra sekolah yang ideal di masa depan dan tercermin dalam visi sekolah yaitu “Membangun sumber daya manusia yang berwawasan IMTAQ dan IPTEK, berakhlak mulia, berprestasi, terampil, berbudaya dan berwawasan lingkungan. keramahan” diantara perwujudannya Salah satunya adalah dengan berupaya menumbuhkan penghayatan dan semangat terhadap ajaran-ajaran keimanan melalui pendidikan agama, yang bertujuan untuk meningkatkan potensi kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual peserta didik, sehingga peserta didik dapat menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur yang beriman dan beriman. takut akan Tuhan Yang Maha Esa.

Meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual meliputi mengamalkan, memahami dan membudayakan nilai-nilai agama serta menghayati nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sosial individu maupun kolektif. Terakhir, juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional serta spiritual bertujuan buat memaksimalkan aneka macam potensi yang dimiliki insan, yang aktualisasinya mencerminkan harkat dan martabatnya menjadi makhluk tuhan.

Pada proses perencanaan, pengajar menjadi yang menentukan kesuksesan upaya pendidikan, menjadikan pengajar berperan krusial pada pembentukan kecerdasan emosional serta spiritual. Bahasa yang santun bisa memberikan dampak positif pada peserta didik, sebab diksi yang dipergunakan pengajar berpengaruh terhadap pembentukan kecerdasan emosional serta spiritual. dengan memakai diksi yg baik, pengajar bisa membentuk peserta didik lebih baik dalam melakukan perubahan, sehingga lebih praktis untuk melakukan perubahan terdapat sejumlah pendekatan yang tidak selaras yg dipergunakan untuk mencapai tahap aplikasi pembelajaran. Pendekatan pengalaman, pendekatan pembiasaan, pendekatan emosional, pendekatan rasional, pendekatan fungsional, pendekatan keteladanan, serta pendekatan terpadu ialah beberapa pendekatan. Pembelajaran PAI pada Sekolah Dasar Negeri Kebun Bunga 5 memakai metode keteladanan.

---

<sup>9</sup> Henni Marsari, Neviyarni, “Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021, h. 1820.

Pembelajaran PAI pula dilakukan melalui pengembangan serta cerita pengembangan aktivitas belajar mengajar. Hal tadi terlaksanakan pada perilaku konkret misalnya selalu berbuat baik serta menjadi pribadi yang berakhlak mulia serta sebagainya.

Sehingga pengajar memakai bahasa yang praktis dipahami, hati bisa membenarkan dan mengimplementasikan tanpa perlu paksaan serta tidak memepermasalahkan perkembangan zaman pada masa ini dengan berkembangnya era modernisasi, pengajar PAI wajib bisa menangani pertanyaan peserta didik mereka. Pengajar menyampaikan penjelasan mendalam serta tanggapan asal berbagai perspektif, terutama perspektif Islam, supaya peserta didik tidak keliru memahami.

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk mengurangi ketegangan akibat konflik internal. Banyak hadits Nabi SAW yang mengingatkan para pengikutnya untuk selalu mengendalikan emosi agar dapat hidup rukun dan seimbang. Tiga model pengendalian emosi yang dapat digunakan seseorang dalam menghadapi situasi emosional adalah pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping (Hube, 2006).

Pertama, pengalihan. Mengalihkan emosi Anda ke sesuatu yang berbeda adalah teknik pengalihan. Katarsis, rasionaliasi, dan dzikrullah adalah beberapa metode yang paling umum digunakan. Istilah "katarsis" mengacu pada proses melepaskan emosi dari situasi saat ini. Rasionalisasi adalah proses beralih dari satu tujuan yang tidak dapat dicapai ke tujuan pikiran yang telah dibuat. Terakhir, zikirullah adalah salah satu metode pengalihan saat orang mengalami kesulitan atau masalah.

Kedua, penyesuaian kognitif atau penyesuaian kognitif. keterangan bahwa kognisi seseorang secara signifikan memengaruhi perilaku dan perilakunya ialah landasan teori penyesuaian kognitif. Penyesuaian kognitif adalah metode yang dapat dipergunakan buat menilai bagaimana kerangka berpikir seorang diubahsuaikan menggunakan pemahaman yang dikehendaki. Penyesuaian kognitif terdiri dari atribut kognitif, empati, dan altruisme. Dalam mekanisme yang dikenal sebagai kontribusi kognitif, persepsi diposisikan dalam keadaan yang positif. Kemudian, empati adalah kesadaran seseorang untuk merasa seperti orang lain, baik dalam kesulitan maupun musibah. Terakhir, altruisme adalah prinsip dalam hubungan interpersonal.

Ketiga, pendekatan adaptasi. Bagaimana seseorang menangani, menerima, atau mengendalikan suatu situasi (masalah) yang tidak diharapkan

dikenal sebagai coping. Dalam agama Islam, ada tiga cara untuk mengendalikan emosi dan menangani masalah: sabar, syukur, dan pemaafan. Agar tidak terjebak dalam emosi negatif, seseorang harus tetap sabar. Nabi Muhammad mengajarkan sabar dan pengendalian emosi. Syukur mengungkapkan kesadaran bahwa segala kebaikan berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya kapan pun Dia mau. Selain itu, pemaafan atau ampunan merupakan salah satu strategi coping yang penting dalam Islam. Rasulullah SAW merupakan seorang yang luar biasa yang sangat pandai mengendalikan emosinya dan mampu mengendalikan amarahnya terhadap rangsangan negatif. Pada surah Ali Imran (3): 159, Al- Qur'an mengatakan bahwa orang akan meninggalkannya jika dia termasuk orang yang suka mengumbar amarah. Menahan kemarahan tidak berarti tidak mengeluarkannya pemberian maaf adalah sebuah proses meleburkan semuanya serta menghadirkan kelapangan pada hati.<sup>10</sup>

### **Simpulan**

Hasil menunjukkan bahwa pola-pola tertentu mengatur perkembangan emosi sejak bayi hingga dewasa. Faktor keturunan dan pengaruh lingkungan, yaitu proses pematangan dan pembelajaran, mempengaruhi perkembangan emosi. Gejala pertama dari perilaku emosional seorang anak sejak lahir adalah gairah umum terhadap rangsangan yang kuat.

Sebagai hasil dari wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti bersama wali kelas 1 SDN Kebun Bunga 5, emosi yang positif bisa menolong tahap pembelajaran menjadi lebih diterima serta lebih efektif, sedangkan emosi yang negatif dapat menghambat atau bahkan menghentikan proses pembelajaran. Keluarga atau orang tua harus memberikan dukungan sosial untuk pengelolaan emosi atau regulasi emosi pada anak, karena dengan regulasi emosi yang baik, proses belajar anak juga dapat berjalan dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

Bahiroh, Afifatul Fitria dan Vitalis Djarot Sumarwoto. "Peningkatan Kemampuan Pengelolaan Emosi Korban Perceraian Berbantuan Bimbingan Pribadi-Sosial Dengan Teknik Simulasi Siswa Smp Negeri 1 Takeran Kabupaten Magetan". *Jurnal Counsellia*. Vol. 4. No. 2. 2014.

---

<sup>10</sup> Racmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", *Unisa*, Vol. 37/ No. 82/ Januari 2015., h. 43-46.

- Bhome, Shraddha, dkk. 2013. *RESEARCH METHODOLOG*. (Mumbai: Himalaya Publishing House)
- Diana, Racmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam". *Unisa*, Vol. 37/ No. 82/ Januari 2015.
- Djamaluddin, Ahdar dan Wardana. *Belajar Dan Pembelajaran: 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. (Parepare: Cv. Kaaffah Learning Center. 2019).
- Fahira, Viviana, Rengga Satria, Ageng Priadi. "Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam Menanamkan Nilai-Nilai Kejujuran". *An-Nuha: Jurnal Pendidikan Islam*. Volume 1 Number 4 November 2021.
- Hasyim, Abd. "Model Pembelajaran Agama Islam Dalam Kerangka Pendidikan Karakter Percaya Diri, Kedisiplinan dan Kejujuran Murid (Studi di SMP Luar Biasa–A Surabaya)". *Proceedings International Conference on Lnguage and Education*. Malang: Universitas Negeri Malang. 2017.
- Jati, Sri Nugroho dan Dian Dwi Lestari. "Hubungan Antara Stress Kerja Dengan Kemampuan Anger Management Pada Dosen Fkip Universitas Muhammadiyah Pontianak". *Jurnal Ilmiah Pena Kreatif FKIP Unmuh Pontianak*. Vol. 6. No. 1. 2016.
- Kothari, C.R. Kothari. 1990. *Research Methodology-Methods and techniques*. (New Delhi: New Age International (P) Limited, Publishers)
- MacDonald, Stuart & Nicola Headlam. 2015. *Research Methods Handbook–Introductory guide to research methods for social research*. (Manchester: Centre for Local Economic Strategies)
- Marsari, Henni dan Neviyarni. "Perkembangan Emosi Anak Usia Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Volume 5 Nomor 1 Tahun 2021.
- Mutmainah, Hatsanatul. "Upaya Guru Pai Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Peserta Didik Di Sman 1 Bojonegoro". *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*. Vol.7. No.1. 2018.
- Pandey, Prabhat and Meenu Mishra Pandey. 2015. *RESEARCH METHODOLOGY: TOOLS AND TECHNIQUES*. (Romania: Bridge Center)
- Prasetya, Akhmad Fajar dan I Made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi*. (Yogyakarta: K-Media. 2018).
- Puspita, Shinta Mutiara. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini". *Jurnal Program Studi PGRA*. Volume 5. Nomor 1. Januari 2019.
- Vienlentina, Raisa. "Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar". *Satya-Sastraharing*. Vol. 5. No. 2. Desember 2021.