

PENGEMBANGAN EMOSI POSITIF DALAM PENDIKAN ISLAM PERSPEKTIF NEUROSAINS

Abstract

Apri Wulandari
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta
Apriwulandari821@gmail.com

Suyadi
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta
Suyadi@fai.uad.ac.id

It turns out that emotional intelligence that is not ready will hinder in accepting the chase from the teacher, this article intends to present a way of knowing how to process the emotional intelligence of students. Emotion is a person's ability to recognize and understand themselves and others. Emotions are used in establishing interpersonal relationships as well.

For this reason, the emotions, especially in the education system are able to facilitate the achievement of values conveyed in the educational process which cannot be separated from the interaction between students and educators or with other students. In the perspective of neuroscience, emotional intelligence is produced by the frontal cortex where there is a meeting of emotions. Cognition is regulated by the limbic system. Each of these structures also has different functions.

Therefore, maximizing each function contained in the human brain including emotional functions should be applied in the learning system. It turns out that emotional intelligence readiness is needed in accepting learning, making it easier to receive material delivered by an educator.

The virtue or excellence of a teacher in learning emotions in PAI learning in the perspective of neuroscience is that students become happy to learn. Joy arises because brain-based learning is able to activate the brain when it starts learning like a light switch on the "on" position, which means it's ready for the brain's memory to be ready.

Keywords: Emotional, Intelligence, Islamic education, Neuroscience

PENDAHULUAN

Pada saat ini proses pembelajaran merupakan sebuah hal yang menjadi sorotan banyak pihak. Baik orang tua maupun masyarakat memandang pentingnya pendidikan sebagai masa depan dan penerus generasi yang tidak hanya unggul pada bidang kognitif saja namun juga pada emosionalnya. Banyaknya gejala-gejala ketidak stabilan emosi pada saat remaja dan dewasa telah terlihat dari banyaknya tawuran dan tindak korupsi atau perilaku negatif lainnya. Emosi yang juga dapat menimbulkan berbagai bentuk fenomena gangguan mental seperti stress dan depresi akibat dari hal tersebut akan berpengaruh kepada menurunkan kapasitas pemahaman materi pelajaran di sekolah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Gusniati (Surya Wahyu Kusuma dan Suwart, 2015: 41), terhadap siswa Sekolah Menengah Atas menemukan bahwa banyak sekali fenomena gangguan mental yang dialami siswa di sekolah seperti siswa merasa terbebani dalam mempertahankan ranking, cemas menjelang ujian, ketakutan dalam memperoleh nilai yang rendah, kebingungan dalam mengerjakan pekerjaan rumah yang banyak, atau merasa lelah ketika sekolah mengadakan kelas tambahan menjelang ujian.

Melihat fenomena gangguan mental di atas, dapat memunculkan bukti bahwa lemahnya proses pendidikan terkadang tidak tergantung pada seberapa banyak dan pentingnya materi yang disampaikan pada peserta didik, namun juga oleh karena proses penyampaian yang tidak terlalu melibatkan emosional pada peserta didik. Permasalahan peserta didik dalam mengekspresikan diri cenderung tidak terlalu diperhatikan oleh guru selain itu peserta didik dituntut untuk berpikir sama dengan pengarah yang telah disampaikan oleh guru di dalam kelas. Apalagi tidak jarang dari seorang guru yang masuk kelas memulai pelajaran tanpa senyum salam menyapa dan memberikan motivasi guna membangkitkan semangat namun malah marah-marah menanyakan tugas yang belum dikerjakan oleh peserta didik, posisi tersebut otomatis akan membuat suasana tidak nyaman yang dirasakan oleh peserta didik, bahkan terkesan bahwa pembelajaran di sekolah hanya terjadi melalui ritual “datang, duduk, diam, mendengarkan dan pulang”. Akibatnya mereka tidak bisa mengekspresikan emosi sebagaimana mestinya dan hal tersebut berpengaruh terhadap hasil belajar

anak. Untuk itulah, artikel ini bermaksud menyajikan solusi alternatif peningkatan proses pembelajaran melalui emosional anak di lingkungan sekolah.

Banyak para peneliti yang telah melakukan penelitian bahwa hati/emos positif seperti perasaan senang dan santai sebelum dan pada saat belajar akan mempertinggi efektivitas belajar. Dari sekian guru sering mengabaikan penciptaan suasana belajar yang menyenangkan. Sehebat apa pun paparan yang disampaikan guru, peserta didik baru menerima sebagai kebenaran apabila emosinya telah mengatakan bahwa hal itu benar (Suyadi, 2017: 121). Dengan demikian seseorang baru merasa bahwa sesuatu itu benar atau penting kalau sistem limbik yang terdapat pada otak manusia menerima hal itu sebagai sesuatu yang benar dan penting. Untuk itulah pada saat meyakinkan peserta didik, guru harus menggunakan suara lantang dinamis dan ekspresi kuat penuh perasaan.

Kecerdasan emosional bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral. Banyak bukti menunjukkan bahwa sikap etik dasar dalam kehidupan berasal dari kemampuan emosional yang melandasinya. Kemampuan mengendalikan dorongan hati merupakan basis kemauan dan watak (*character*), sedangkan cinta sesama merupakan akar dari empati. Goleman (1997, 13:106) mengatakan bahwa jika harus memilih dua sikap moral yang dibutuhkan untuk zaman sekarang, ia akan memilih kendali diri dan kasih sayang. Warisan genetik memberi kita serangkaian muatan emosi tertentu yang menentukan temperamen kita, namun pelajaran emosi yang kita peroleh pada saat anak-anak baik di rumah maupun di sekolah dapat membentuk sirkuit emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional kita.

Sekolah unggulan berlomba untuk menawarkan pengajaran keterampilan sosial dan emosional serta pembentukan watak yang sangat diperlukan untuk menapaki masa depan. Memang kita tidak boleh menyerahkan pendidikan emosi pada nasib, lembaga sekolah harus berusaha mengajarkan kepintaran dan sekaligus kepekaan rasa pada peserta didiknya (Caine, 1991:103). Untuk itulah keterlibatan emosi sebagai dorongan atau stimulus pada proses pembelajaran merupakan sebuah landasan yang penting untuk diterapkan.

HASIL PENELITIAN

A. Peran Emosi dalam Kajian Pendidikan Agama Islam

Pendidikan Agama Islam dalam arti teknis adalah proses dimana masyarakat melalui lembaga-lembaga pendidikan (sekolah, perguruan tinggi atau lembaga-lembaga lain) dengan sengaja mentransformasikan warisan budayanya, yaitu pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan keterampilan dari generasi ke generasi. Pendidikan agama Islam adalah upaya sadar dan terencana dalam menyiapkan peserta didik untuk mengenal, memahami, menghayati, mengimani, bertakwa, berakhlak mulia, mengamalkan ajaran agama Islam dari sumber utamanya kitab suci Al-Quran dan Hadits, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, latihan, serta penggunaan pengalaman. Dari pengertian di atas dapat dipahami bahwa tujuan Pendidikan Agama Islam adalah untuk meningkatkan pemahaman tentang ajaran Islam, keterampilan mempraktekannya, dan meningkatkan pengamalan ajaran Islam itu dalam kehidupan sehari-hari.

Emosi yaitu suatu keadaan yang kompleks dari organism seperti terbangunnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam organ tubuh yang bersifat luas, biasanya dimunculkan seperti perasaan yang kuat yang mengarah ke suatu bentuk perilaku tertentu atau tingkah laku. Erat hubungannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah pernafasan, dapat diekspresikan seperti tersenyum, tertawa, menangis, dan dapat merasakan seperti merasa kecewa ataupun merasa senang (Sudarsono, 1993:89).

Menurut Goleman (2002: 512), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, motivasi diri, pengendalian diri, ketrampilan sosial, dan empati. Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa melainkan mengelola perasaan sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif. (Ely manezar, 2016:04)

Bagi manusia emosi tidak hanya berfungsi untuk sekedar untuk mempertahankan hidup, seperti terlihat pada hewan, namun, tidak hanya itu

emosi juga berfungsi sebagai pembangun energi yang memberikan gairah dalam kehidupan manusia. Selain itu emosi juga berfungsi pembawa pesan. (Martin, 2003: 50). Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia guna untuk mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah atau benci membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Kasih sayang adalah makna fungsional dari teori *Islam Rahmatan Lil-'Alamin* yang bersumber dari surat al-Anbiya ayat 107 dengan sejumlah penafsiran yang disampaikan oleh para mufassir. Ayat tersebut dalam *al-Maraghi* ditafsirkan bahwa sosok Nabi Muhammad sebagai rasul dengan kitab dan syariat yang dibawanya tidak hanya sebagai pedoman, akan tetapi juga sebagai *rahmat* (kasih sayang). Sementara dalam *al-Mishbah* ayat tersebut juga ditafsirkan bahwa Nabi Muhammad adalah *rahmat*, bukan saja karena kedatangan beliau yang membawa ajaran, tetapi juga sosok dan kepribadian beliau adalah rahmat yang dianugerahkan Allah SWT kepada beliau. Ayat tersebut juga menyatakan bahwa Allah tidak hanya mengutus Nabi Muhammad untuk membawa *rahmat*, tetapi sebagai rahmat atau agar Nabi Muhammad menjadi rahmat bagi seluruh alam. Pada surat *Al-Imran* ayat 159 dinyatakan bahwa Nabi Muhammad memiliki akhlak yang lemah lembut dalam mendekati umat manusia. Dimana akhlak tersebut tidak lain adalah suatu hasil pendidikan Allah terhadap Nabi Muhammad dan oleh karena itulah maka Muhammad dihadiahkan Allah sebagai rahmat (kasih sayang) bagi seluruh alam.

Kepribadian mulia Nabi Muhammad yang merupakan rahmat Allah pada konsekuensi berikutnya akan membuahkan rahmat bagi mereka yang meneladaninya. Dalam arti yang lain, siapapun yang mampu meneladani kepribadian Nabi Muhammad juga akan mendatangkan rahmat (kasih sayang) bagi lingkungannya dengan berbaiai perubahan yang positif dan dinamis. (Qurais shihab, 2009:159).

Konsep kasih sayang dalam konteks pendidikan agama islam, diharapkan menjadi inti dari segala upaya untuk membentuk generasi yang unggul. Jika merujuk pada kehidupan Rasulullah, konsep kasih sayang itu harus tercermin

pada sosok orang tua dan guru. Orang tua sebagai pemilik espektasi pada anaknya, sedangkan guru sebagai pengemban espektasi orang tua. Dalam konteks ini guru dan orang tua tidak boleh semena-mena mengarahkan dan mengintimidasi anak atau peserta didik hanya karena semangat untuk mencapai cita-cita egoisme transaksional antara orang tua dan guru saja.

Guru adalah sosok yang ditiru, baik ucapan maupun perbuatannya oleh anak didiknya. Jadilah ayah dan bunda bagi mereka yang selalu memberinya kasih dan sayang dengan cinta dan setulus hati. Guru adalah pewaris Nabi. Karenanya kehadiran guru harus menjadi representasi dari Nabi sebagai sosok yang penuh kasih sayang, bukan sosok yang kejam. Mendidik bukan menghardik, mengajar bukan menghajar, membiasakan bukan membinasakan, bersanding bukan bertanding. Demikianlah prinsip sederhana menjadi guru dan orang tua di hadapan anak didik. Hindarilah seluruh hal yang berkaitan dengan kekerasan, baik langsung maupun tidak langsung, verbal maupun nonverbal. Karena hal yang demikian hanya akan melahirkan generasi yang pengecut, munafik dan kejam. Mari semua wawasan dan sikap kita landaskan pada prinsip-prinsip Islam dan kasih sayang. (Ma'ruf, 2017: 103)

B. Regulasi Sistem Limbik terhadap Emosi Positif

Berat otak kurang lebih 1.400gram atau kira-kira 2% dari berat badan. Otak terletak dalam batok kepala dan melanjut menjadi saraf tulang belakang (*medulla spinalis*). Tidak ada hubungan langsung antara berat otak dan besarnya kepala dengan dengan tingkat kecerdasan. Otak bertambah besar, namun tetap berada dalam tengkorak sehingga semakin lama akan semakin berlekuk-lekuk. Semakin dalam lekukan pertanda semakin banyak informasi yang disimpan, dan semakin cerdaslah pemiliknya.

Menurut Goleman (2002: 512), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan

menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikandorongan hati dan emosi, tidak melebihi –lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar bebanstress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, Kecerdasan emosi juga adalah kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Ketrampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak.Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri menderita kekurangan kemampuan pengendalian moral.Juga menurut Goleman, mengatakan bahwa setinggi–tingginya, IQ hanya menyumbang kira–kira 20 persen bagi faktor–faktor yang menentukan sukses dalam hidup, maka yang 80 persen diisi oleh kekuatan–kekuatan lain. Kekuatan–kekuatan lain itu, selain darikecerdasan emosi atau Emotional Quotient (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama (Mangkunegara, 2000: 44). Selain itu, Cooper dan Aymani (Efendi, 2005:65) juga menulis “Voltaire menunjukkan, bahwa bagi bangsa romawi, *sensus communis* dan *sensibility* (kemampuan), adalah mencakup seluruh penggunaan indera, hati dan intuisi.

Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang terkait dengan yang kita temui sehari-hari. Kita berhubungan dan berinteraksi setiap hari dengan orang lain sehingga perlu untuk memahami orang lain dan situasinya. Selain itu yang lebih penting lagi, EQ juga berhubungan dengan kemampuan kita untuk memahami dan mengelola emosi kita sendiri yang berupa ketakutan, kemarahan, agresi, dan kejengkelan. Daniel Goleman mendefinisikan sebagai kesanggupan untuk memperhitungkan atau menyadari situasi tempat kita berada, untuk membaca emosi orang lain dan emosi kita sendiri, serta untuk bertindak dengan tepat. (Zohar, 2000:111)

Otak emosional berpusat di sistem limbik. Sistem ini secara evolusi jauh lebih tua daripada bagian *cortex cerebri*. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan otak manusia dimulai dengan pikiran emosional sebelum pikiran rasional berfungsi untuk merespon lingkungannya. Keputusan bijak dan cerdas merupakan hasil kerjasama antara otak emosional dengan otak rasional.

Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Goleman (1997), sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa.

Limbik berarti batas. Sistem limbik berarti serangkaian saraf yang mempunyai hubungan secara langsung. Sistem limbik ini menempati posisi puncak batang otak dan tepat di bawah otak besar (selebrum). Otak ini juga sering disebut otak mamalia purba. Hampir seluruh struktur sistem limbik berduplikasi pada masing-masing hemisfer otak. Masing-masing struktur ini memiliki fungsi yang berbeda-beda termasuk dalam hal menghasilkan emosi dan memproses memori emosional. Posisinya yang tepat berada di antara otak memungkinkan terjadinya pertukaran antara emosi dan perasaan. (suyadi: 2017)

Bahwa bagian-bagian terpenting dari sistem limbik yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Setidaknya terdapat empat sistem limbik yang berkaitan langsung dengan memori dan pembelajaran, yaitu:

1. Thalamus

Semua informasi sensoris yang masuk (kecuali penciuman) pertama kali masuk ke dalam thalamus (berasal dari bahasa Yunani yang artinya ruang dalam). Dari sini informasi (termasuk materi pelajaran) yang masuk diteruskan ke bagian-bagian otak lainnya untuk memproses lebih lanjut. Otak besar (selebrum) dan otak kecil (cerebellum) juga mengirimkan sinyal-sinyalnya pada thalamus termasuk aktifitas-aktifitas kognitif dan memori

2. Hipotalamus

Hipotalamus (hypothalamus) terletak persis dibawah thalamus. Ketika thalamus menjalankan fungsinya memonitor informasi yang datang dari luar tubuh, maka hypothalamus memonitor sistem internal tubuh untuk menjaga keseimbangan normal badan. Dengan mengontrol pengeluaran berbagai macam hormone, hipotalamus mengatur sekian banyak fungsi tubuh, termasuk tidur, suhu, asupan gizi atau makanan, minuman dan seterusnya. Jika sistem tubuh menyimpang dari keseimbangannya, maka sulit bagi seseorang untuk

berkonsentrasi terhadap proses-proses kognitif termasuk materi pembelajaran dan kurikulum.

3. Hippocampus

Hippocampus (berasal dari bahasa Yunani yang berarti kuda laut karena kemiripan bentuknya) terletak di dekat dasar area limbic. Bagian ini berfungsi mengonsolidasi pembelajaran dan mengalihkan informasi dari memori belajar melalui sinyal-sinyal elektrik ke wajah penyimpanan jangka panjang.

Struktur umum otak terdiri dari dua hemisfer (kanan dan kiri) yang mengontrol berbagai macam fungsi otak, seperti: berfikir, abstraksi, dan bahasa. Otak membentuk lobus luar otak. Kemudian di bagian tengah terdapat thalamus yang merupakan gumpalan syaraf sensorik dari seluruh tubuh dan transfer informasi ke bagian otak lainnya, Hippocampus adalah bagian penting dalam pembentukan dan penyimpanan memori dan juga memainkan peran dalam pengendalian emosi. Dengan kata lain, fungsi hippocampus adalah melanjutkan fungsi dari Thalamus. Hipotalamus mengatur sekresi sebagian hormon tubuh dan dengan demikian mengendalikan sejumlah besar fungsi tubuh yang vital. Hal ini mendekati Thalamus. Cerebellum mengontrol koordinasi motorik dan keseimbangan seluruh tubuh. Cerebellum ini memproyeksikan belakang bawah otak. Batang otak ini mencakup beberapa daerah yang memodulasi fungsi sangat vital untuk kelangsungan hidup, seperti pernafasan dan aliran darah. (Taruna Ikrar, 2015:7)

Sistem limbik terletak di bagian tengah. Bagian otak ini sama dimiliki juga oleh hewan mamalia sehingga sering disebut otak dengan otak mamalia. Sistem limbik berfungsi menghasilkan perasaan, mengatur produksi hormone, memelihara homeostatis, rasa haus, lapar, pusat rasa senang. Bagian terpenting dari limbik sistem adalah hipotalamus yang salah satu fungsinya adalah bagian memutuskan mana yang perlu mendapat perhatian mana yang tidak. Misalnya seorang ibu lebih memperhatikan anak sendiri dibanding dengan anak orang yang tidak dikenal. Mengapa? karena adanya hubungan emosional yang kuat pada anak sendiri. Begitu sebaliknya jika manusia membenci seseorang maka dia malah cenderung memperhatikan dan mengingatnya. Hal ini terjadi karena dia punya hubungan emosional dengan orang yang dibenci.

Sistem limbik menyimpan banyak informasi yang tak tersentuh oleh indera. dia yang lazim disebut sebagai otak emosi atau tempat bersemayamnya rasa cinta dan kejujuran. Jika anda mengalami kekawatiran yang hebat dan berkepanjangan atau merasa ketakutan menghadapi situasi seperti contoh di jalan sepi diatas, maka sistem limbik akan digerakkan. Emosi takut akan menimbulkan reaksi behavioral untuk bersembunyi, berlari atau bersiap-siap untuk melawan. Respon lari atau melawan berarti tubuh perlu menyiapkan diri secara otomatis. Penggerak respon ini akan deprogram oleh lobus frontali yang menggerakkan dan menyusun Hipotalamus (Manio Pudjono 1995:420).

Semua sistem dalam otak bekerja secara padu untuk membangun sikap dan perilaku manusia. Oleh karena itu, meregulasi kinerja otak secara normal akan menghasilkan fungsi optimal sehingga perilaku dapat dikontrol secara sadar dengan melibatkan dimensi emosional dan spiritual.

C. Pengembangan Emosi positif dalam pembelajaran keagamaan islam

Kecerdasan emosional pada dasarnya terdiri atas lima wilayah yaitu:

1) mengenali emosi diri; 2) mengelola emosi; 3) memotivasi diri; 4) mengenali emosi orang lain, dan 5) membina hubungan. Pembelajaran dengan model diskusi kelompok memungkinkan peserta didik mengembangkan kelima wilayah kecerdasan emosionalnya. Berbeda dengan IQ, EQ lebih dapat diajarkan dan dikembangkan. Peran pengendalian emosi (penundaan kepuasan) dalam menentukan kualitas hidup telah diteliti pada tahun 1960 di TK Kampus Stanford University oleh Walter Mischel. Pada dasarnya tes tersebut menghadapkan anak pada dua pilihan, sehubungan dengan diletakkannya satu permen coklat dihadapannya. Dia boleh mengambil permen coklat tersebut, namun apabila dia mau menunggu 20 menit lagi, peneliti akan menambahkan satu coklat lagi untuknya. Peneliti meninggalkan ruang dan diam-diam mengamati tingkah laku anak-anak umur empat tahun tersebut. Sungguh perjuangan sangat berat bagi anak umur empat tahun untuk mengekang dorongan hati, dan mengendalikan diri dalam rangka menunda pemuasan hasratnya. Beberapa anak memilih melewati godaan dengan menutup mata, menaruh kepala di lengan, bernyanyi dan berbicara sendiri tanpa melihat coklat dihadapannya. Beberapa anak yang lain langsung menyambar coklat dihadapannya begitu peneliti selesai bicara. Setelah

diikuti sampai usia remaja, terlihat bahwa anak yang mampu menahan godaan pada umur empat tahun merupakan remaja yang secara sosial lebih cakap, secara pribadi lebih efektif, lebih tegas. Mereka cenderung tidak mudah menyerah, lebih percaya diri dan lebih bias diandalkan, lebih dari 10 tahun kemudian mereka tetap mampu menunda pemuasan demi mengejar tujuan. Kemudian pada anak yang tergoda coklat cenderung kurang memiliki sifat-sifat tersebut, pada kehidupan dewasa mereka cenderung memiliki sifat keras kepala, mudah kecewa, mudah stres, lebih mudah iri hati dan cemburu. (Suyadi: 2017:122)

Sistem pendidikan harus membuka kesempatan lebar bagi pemenuhan rasa rindu untuk menemukan nilai dan makna dari apa yang diperbuat dan dialami, sehingga orang dapat memandang kehidupan dalam konteks yang lebih bermakna. SQ pada dasarnya adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. SQ yang kuat akan menjadi landasan kokoh untuk memfungsikan IQ dan SQ secara efektif. (Zohar, 2000: 111)

Pengembangan Kecerdasan Emosional dalam pembelajaran PAI dapat dilihat pada aspek kecerdasan emosional yaitu empati, sikap hormat, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengelola emosi kemampuan menyelesaikan masalah antar pribadi, keramahan, motivasi, kemandirian, ketekunan dan kemampuan menyesuaikan diri. Metode yang digunakan guru PAI dalam mengembangkan kecerdasan siswa pada proses pembelajaran adalah metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode kerja kelompok, metode pemberian tugas, disiplin dan tepat waktu, membaca do'a sebelum belajar dan tadarus Al-Qur'an. Faktor pendukung pengembangan kecerdasan emosional dalam proses pembelajaran PAI ditentukan oleh SDM pendidik, sarana dan prasarana yang memadai, serta lingkungan yang religius. Untuk mencapai keberhasilan dalam proses belajar mengajar alangkah baiknya jika seorang guru mampu menciptakan suasana gembira dalam belajar yang menyenangkan, ketika memulai pembelajaran bisa diawali dengan menyapa peserta didik dengan senyum, canda dan diawali dengan pemberian motivasi kepada peserta didik untuk merangsang emosi mereka agar terbuka semangat dan keinginan untuk mau belajar tanpa penekanan sesuai dengan kemauan dalam hal strategi, misalnya sesekali guru memberikan pelajaran melalui permainan,

melalui metode bernyanyi dll, Optimalisasi otak pada dasarnya adalah menggunakan seluruh bagian otak secara bersama-sama dengan melibatkan sebanyak mungkin indra secara serentak. Penggunaan berbagai media pembelajaran merupakan salah satu usaha membelajarkan seluruh bagian otak, baik kiri maupun kanan, rasional maupun emosional, atau bahkan spiritual. Permainan warna, bentuk, tekstur, dan suara sangat dianjurkan. Ciptakan suasana gembira karena rasa gembira akan merangsang keluarnya endorfin dari kelenjar di otak, dan selanjutnya mengaktifkan asetilkolin di sinaps. Seperti diketahui sinaps yang merupakan penghubung antar sel saraf menggunakan zat kimia terutama asetilkolin sebagai neurotransmiternya. Dengan aktifnya asetilkolin maka memori akan tersimpan dengan lebih baik. Lebih jauh suasana gembira akan mempengaruhi cara otak dalam memproses, menyimpan, dan mengambil kembali informasi.

Tiga hal penting dalam belajar menurut Susan (1997) adalah: 1) Bagaimana mengambil dan menyimpan informasi dengan cepat, menyeluruh, dan efisien; 2) Bagaimana menggunakannya untuk menyelesaikan masalah, dan 3) Bagaimana menggunakannya untuk menciptakan ide. Optimalisasi dapat dilakukan dengan membuatnya dalam keadaan waspada yang relaks sebelum dimasuki informasi. Musik yang menenangkan dan latihan pernapasan dapat menghilangkan pikiran yang mengganggu dan mengkondisikan otak agar waspada dan relaks. Musik juga dapat mengaktifkan otak kanan untuk siaga menerima informasi dan membantu memindahkan informasi tersebut ke dalam bank memori jangka panjang. Kondisi relaks dan waspada merupakan pintu masuk ke bawah sadar. Jika informasi dibacakan dengan dibarengi musik dan aroma menenangkan, maka akan mengambang dibawah sadar dan ditransmisikan dengan lebih cepat serta disimpan dalam "file" yang benar.

beberapa cara yang dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosi dalam pembelajaran adalah sebagai berikut

1. Menyediakan lingkungan yang kondusif.
2. Memberikan motivasi, semangat kepada peserta didik.
2. Menciptakan suasana pembelajaran yang demokratis.
3. Mengembangkan sikap toleransi,

4. Membantu peserta didik memecahkan setiap masalah yang dihadapinya.
5. Melibatkan peserta didik dalam pembelajaran, baik yang bersifat fisik, sosial maupun emosional.
6. Merespon segala prilaku peserta didik secara positif, dan sebisa mungkin untuk menghindari respon negatif.
7. Menjadi teladan yang santun, beraklaq mulia dalam menegakkan aturan dan disiplin dalam pembelajaran. (Goleman,2002:89)

KESIMPULAN

Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebihi –lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar bebanstress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa.

Dalam Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreatifitas pengajar. Pembelajar yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu mengelolah kecerdasan emosi siswa akan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreatifitas guru, membangun komunikasi yang baik antar guru dengan peserta didik juga akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target belajar Mengembangkan kecerdasan emosional dalam pembelajaran sungguh sangat diperlukan agar pembelajaran berlangsung optimal dan menghasilkan hasil belajar dengan maksimal. Keutamaan mengenali emosi pserta didik melalui cara-cara atau keunggulan motivasi berbasis otak adalah siswa menjadi senang belajar. Rasa senang muncul karena pembelajaran berbasis otak mampu mengaktivasi otak saat mulai belajar laksana saklar lampu pada posisi “on” artinya siap memori otak siap menerima. Proses belajarnya sesuai dengan kesukaan otak (emosi/ sistem limbik) sehingga menimbulkan respon senang

belajar dan senang dengan guru yang mengajarkan. Hal ini membuat proses pembelajaran alamiah terjadi seperti air mengalir.

Keutamaan atau keunggulan seorang guru mempelajari emosi dalam pembelajaran PAI dalam perpektif neurosains ini adalah siswa menjadi senang belajar. Rasa senang muncul karena pembelajaran berbasis otak mampu mengaktivasi otak saat mulai belajar laksana saklar lampu pada posisi “*on*” artinya siap memori otak siap menerima. Proses belajarnya sesuai dengan kesukaan otak yakni mendengar musik membuat gelombang otak pada taraf alfa sehingga menimbulkan respon senang belajar dan senang dengan guru yang mengajarkan. Hal ini membuat proses pembelajaran alamiah terjadi seperti air mengalir. Sisi lain pencerahan berimbas bagi guru pada tataran filosofis belajar dan dampaknya bagi eksistensi bangsa di masa depan. Dampaknya, guru disadarkan betapa besar dan berartinya seorang guru bagi suatu bangsa. Seorang guru mempengaruhi kesuksesan ribuan orang anak bangsa 10-30 tahun ke depan. Kesadaran mendalam akan fungsi dan pengaruh guru inilah yang memicu motivasi guru untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Motivasi mempengaruhi sistem limbik otak manusia. Otak mamalia (sistem limbik) memiliki potensi-potensi yang berkaitan dengan fungsi-fungsi emosional dan kognitif. Artinya, pada bagian ini tersimpan perasaan dan memori kita. Selain itu, bagian ini juga bertanggung jawab terhadap bioritmik tubuh kita, seperti pola tidur, tekanan darah, denyut jantung, metabolisme, imunitas, gairah sexual, dan lain sebagainya. Karena emosi dapat mempengaruhi tubuh secara keseluruhan, maka penting sekali untuk menjaga emosi kita untuk selalu positif. (Abdul Razak:2015:96).

DAFTAR PUSTAKA

- Hartono, Adreas. (2009). *EQ Parenting Cara Praktis Menjadi Orang Tua Pelatih Emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wathon, Aminul. (2012). Neurosains Dalam Pendidikan. *Jurnal Lentera*. ISSN: 1697:37-38
- Anand Krishna (2002); *Medis dan Meditasi*; Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Aribowo P. dan Marlan M. (2002); *Self Management*; PT.Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Caine, R. N.& Caine, G. (1991). *Making connections: Teaching and the human brain*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Covey, S.R. (1995); *First Things First: dahulukan yang utama*; Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Zohar, Danah and Marshall, Ian. (2000). *SQ - Spiritual Intelligence, the ultimate intelligence*. London: Bloomsbury.
- Dryden, G and Vos Jeanette. (2001). *Revolusi Cara Belajar*. Bandung: Kaifa. EI Lebih Penting daripada IQ. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gardner,H. (1999); *Intelligence Reframed: Multiple Intelligence for 21st Century*, Basic Books, Newyork.
- Goleman, Daniel. (1997). Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)
- Lenny Nuraeni. (2014). Pendidikan Berbasis Neuropedagogis. Vol 8.
- Marnio Pudjono. (1995). Dasar-dasar Fisiologi Emosi. *Bulletin psikologi*. tahun III No.2
- Martin, Anthony Dio. (2003). *EmotionalQuality Management; Refleksi,Revisi,dan Revitalitas Hidup MelaluiKekuatan Emosi*. Jakarta: PenerbitArga
- Ma'ruf. (2017). Pendidikan Islam Berbasis Kasih Sayang. Raheema jurnal. Study Gender Anak. Vol. 4. No.2. hlm.
- Manezar.Ely. (2016). Mengelola kecerdasan emosi Tadrib Vol. II No. 2 Edisi Desember.

- Mulyasa. E., (2007). *Standar Kompetensi dan Spesifikasi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. E. (2007). *Standar Kompetensi dan Spesifikasi Guru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhsin. (2002). *Mendidik Anak dengan Pendekatan Emotional Quotient (EQ) dalam Perspektif Pendidikan Islam. (Kajian Materi Pelajaran akhlaq)*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nata, Abuddin, (2010). *Manajemen Pendidikan Mengatasi Kelemahan Pendidikan Islam di Indonesia*, Jakarta: Kencana,.
- Pasiak, Taufik, (2002). *Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dan Al-Qur'an*, Bandung: Mizan Media Utama.
- Razak Abdul, *Pengaruh Pelatihan Motivasi Berbasis Otak Terhadap Kekuatan Limbik, Abilitas, Kreatifitas Dan Kemauan*, Vol.1 no.2, 2015.
- Sudarsono. (1993). *Kamus filsafat dan psikologi*. PT Rineka Cipta: Jakarta.
- Suyadi. (2017). *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini Dalam Kajian Neurosains*. Rosdakarya Offset. Bandung
- Snell,R.S (1996); *Neuroanatomy Klinik*; EGC, Jakarta.
- Susan,K.and Olsen,K.D (1997); *Integral Thematic Instruction: The Model*; Kent,WA: Susan Kavolik & Associates
- Shapiro, Lawrence E. (2003). *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Taruna Ikar. (2015). *Ilmu Neurosains Modern*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Tekad Wahyono. (2013). Memahami Kecerdasan Emosi Melalui Kerja Sistem Limbik.Indonesia.*Psikological Jurnal*. Vol 17: 02..
- Taufik Bahaudin (1999); *Brainware Management: Generasi ke limamanajemen manusia Indonesia*; PT.Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Taufiq Pasiak (2003); *Revolusi IQ /EQ /SQ: Antara Neurosains dan Al-Quran*; PT.Mizan Pustaka, Bandung..
- Kusuma Wahyu surya&Suwarti. (2015). Hubungan Antara Kestabilan EmosiDeng Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan *SchoolStress* Pada Peserta Didik. *PSYCHO IDEA*, Vol.13. No.2

Quraish Shihab. (2009). *Tafsir al-Misbah, Pesan Kesan dan Keserasian al-Quran*, Jilid 8, Ciputat: Lentera Hati.