

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengendalian Emosi

a. Pengertian Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi memiliki hubungan yang erat dengan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka sehingga mereka dapat merespons dengan positif terhadap setiap situasi yang memicu timbulnya emosi.¹⁰ Berdasarkan beberapa penelitian dalam psikologi anak, disimpulkan bahwa anak-anak dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki kebahagiaan, kepercayaan diri, popularitas, dan kesuksesan di sekolah. Mereka juga mampu mengelola emosi dengan baik, menjalin hubungan interpersonal yang positif, dan memiliki kesehatan mental yang baik. Menurut Goleman (2001) ditulis kembali oleh Riana Mashar, ciri-ciri anak yang mempunyai kecerdasan emosi adalah: mampu memotivasi diri sendiri, mampu bertahan menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan dorongan lain, memiliki kepercayaan yang tinggi dalam menghadapi situasi sulit, memiliki empati yang tinggi.¹¹

Emosi adalah respons yang timbul dalam diri seseorang yang melibatkan perasaan dan perubahan fisik yang terjadi dalam tubuh.¹² Emosi merupakan perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu, misal: gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci. Ada beberapa contoh pengaruh emosi terhadap perilaku individu,¹³ yaitu:

¹⁰Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, (Jakarta: Kencana, 2011), 60.

¹¹ *Ibid*, h. 61.

¹²Maria Ulfa, *Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak*, (Yogyakarta: Flash Books, 2015), 73.

¹³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), 115.

- a) Memperkuat semangat, apabila merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- b) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa kerana kegagalan dan ini bisa menimbulkan rasa putus asa.
- c) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa menimbulkan sikap gugup dan gagap dala berbicara.
- d) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- e) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Menurut Meier ditulis kembali oleh Zulkarnain, emosional berpengaruh besar pada kualitas belajar, emosional yang positif dapat mempercepat proses belajar dan mencapai hasil belajar yang lebih baik, sebaliknya emosional yang negatif dapat menghambat proses belajar. Oleh karena itu pembelajaran yang berhasil haruslah dimulai dengan menciptakan emosi yang positif, untuk menciptakan emosi yang positif pada peserta didik dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dengan penciptaan kegembiraan dalam belajar.¹⁴

Anak-anak usia 6 hingga 10 tahun sudah mulai mengembangkan pemahaman tentang emosi. Mereka bisa terpengaruh oleh lingkungan sekitar, media, dan teknologi, serta memiliki pendapat mereka sendiri mengenai berbagai hal. Penting bagi anak-anak untuk belajar mengendalikan emosi mereka dan menahan diri agar tidak menunjukkan perilaku emosional yang dapat merugikan orang lain. Anak-anak juga perlu belajar

¹⁴ Carlina Ariyanti Chairudin Nissa, *Peran Guru dalam Mendukung Perkembangan Sosial Emosi Peserta Didik pada Pembelajaran Daring di Kelas IV SD AL-AZHAR 1 Bandar Lampung*, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2021), 58.

meminta maaf, memaafkan, melakukan tindakan yang bermanfaat, dan mulai mengenali perbedaan antara perilaku yang baik dan buruk.¹⁵

Emosi pada peserta didik di jenjang madrasah ibtidaiyah tergolong masih belum matang, dimana bisa menyebabkan perilaku yang tidak terkontrol. Semisal sering berkelahi, berkata kasar, tidak sopan terhadap guru. Hal ini bisa terjadi oleh beberapa faktor. Yaitu, tingkat kecerdasan emosi, lingkungan, dan teknologi. Kecerdasan emosi sangat berpengaruh terhadap proses kematangan emosi pada peserta didik, karna jika peserta didik mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi maka siswa tersebut bisa mengontrol perilakunya dalam bersosialisasi dengan teman dan guru. Lingkungan juga berpengaruh terhadap emosi peserta didik terutama keluarga, jika keluarga sudah menstimulasi kecerdasan emosi anak sejak dini maka kemungkinan besar anak akan bisa lebih baik untuk mengendalikan emosi di lingkungan sekitarnya. Kemudian teknologi juga berpengaruh terhadap emosi peserta didik, karna di era disrupsi seperti sekarang ini teknologi sudah mulai berkembang dan menjadi salah satu bahan acuan bagi peserta didik untuk mencari informasi dan pengetahuan. Maka dari itu orang tua dan guru harus mengawasi Peserta didik perlu diajarkan untuk menggunakan teknologi secara baik dan benar.

b. Cara Menstimulasi Kecerdasan Emosi

Orang tua dan pendidik harus memberikan rangsangan yang tepat bagi anak untuk mempelajari keterampilan emosional dan sosial yang baru guna meningkatkan kecerdasan emosional anak. Hal ini dapat dilakukan oleh orang tua dengan berbagai cara, diantaranya:¹⁶

- 1) Orang tua perlu memeriksa kembali cara pengasuhan yang selama ini seperti :
 - a) Tidak perlu melindungi.
 - b) Membiarkan anak mengalami kekecewaan.
 - c) Tidak terlalu cepat membantu.

¹⁵ Maria Ulfa, *Beragam Gangguan Paling Sering Menyerang Anak*, 74.

¹⁶Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, 65.

- d) Mendukung anak untuk mengatasi masalah.
 - e) Menunjukkan empati.
 - f) Menetapkan aturan-aturan yang tegas dan konsisten.
- 2) Memberi perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosi.
 - 3) Melatih anak untuk mengenali emosi dan mengelolanya dengan baik.

Adapun cara pengembangan kecerdasan emosi yang perlu dilakukan oleh guru sebagai pendidik di sekolah menurut Nugraha dan Rachmawati antara lain:¹⁷

- 1) Memberikan kegiatan yang disesuaikan dengan kebutuhan, minat, dan karakteristik anak yang menjadi fokus pengembangan kecerdasan emosi. Prinsip ini berkaitan dengan pendekatan perkembangan yang menitikberatkan pada kegiatan pengembangan yang sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan anak.
- 2) Memberikan kegiatan yang melibatkan semua aspek perkembangan anak secara menyeluruh. Kegiatan holistik ini mencakup semua aspek perkembangan anak dan melibatkan semua pihak yang terkait dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak.

Penting untuk melatih kecerdasan emosi sejak dini, karena kecerdasan emosi memiliki peranan kunci dalam kesuksesan individu di berbagai aspek kehidupan. Kemampuan anak dalam mengembangkan kecerdasan emosinya secara positif berhubungan dengan prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesehatan mentalnya. Anak-anak dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung lebih bahagia, termotivasi, dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapinya. Orang tua dan pendidik memiliki peran penting dalam memberikan rangsangan yang memadai untuk mengembangkan kecerdasan emosi anak. Dengan demikian, peran guru dalam mengendalikan emosi peserta didik dapat berjalan dengan baik.¹⁸

¹⁷Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, 65.

¹⁸Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*, 65-66.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi dapat dilakukan melalui beberapa cara, salah satunya adalah dengan meningkatkan stimulus yang berkaitan dengan kecerdasan emosi pada peserta didik. Hal ini bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi dengan baik. Kemudian, menciptakan emosional yang positif dengan cara memberi pembelajaran yang baik dan menyenangkan pada peserta didik sehingga menciptakan suasana yang bahagia saat pembelajaran. Selain itu, peran keluarga juga sangat penting dalam pengendalian emosi anak, karena keluarga merupakan guru pertama yang memiliki peranan sentral dalam mendidik anak dan memberikan stimulus yang berkaitan dengan kecerdasan emosi.

2. Sikap Teladan

a. Pengertian Sikap Teladan

Keteladanan dalam pendidikan adalah salah satu metode yang sangat efektif dan kuat dalam mempersiapkan dan membentuk anak secara moral, spiritual, dan sosial. Seorang pendidik memiliki peran penting sebagai contoh yang diidolakan oleh anak, di mana perilaku sopan dan santun yang ditunjukkan akan menjadi teladan bagi mereka. Baik disadari maupun tidak, semua contoh tersebut akan tercermin dalam pikiran dan perasaan anak, baik dalam bentuk kata-kata, tindakan, hal-hal materiil, fisik, maupun spiritual.¹⁹

Meskipun anak berpotensi besar untuk meraih sifat-sifat baik dan menerima dasar-dasar pendidikan yang mulia, ia akan jauh dari kenyataan positif dan terpuji jika dengan kedua matanya ia melihat langsung pendidikan yang tidak bermoral. Memang yang mudah bagi pendidikan adalah mengajarkan berbagai teori pendidikan kepada anak. Sedangkan yang sulit bagi anak adalah mempraktikkan teori tersebut jika orang yang mengajar dan mendidiknya tidak pernah melakukannya atau perbuatannya tidak sesuai ucapannya.²⁰

¹⁹ Firman Ariyansa, *Peranan Kiai Dalam Membina Akhlak Santri Di Pondok Pesantren Walisongo Kotabumi Lampung Utara*, (Skripsi IAIN Raden Intan Lampung, 2017), 103

²⁰ *Ibid*, 103.

Keteladanan sangat efektif untuk membentuk sikap dan perilaku anak, karena anak adalah pribadi yang sedang tumbuh dan berkembang. Dalam proses perkembangannya, anak memiliki kecenderungan meniru sikap dan perilaku orang yang dikenal dan dikaguminya. Keteladanan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses pembentukan sikap dan kepribadian anak.²¹

Keteladanan berasal dari kata dasar “teladan” yang berarti sesuatu atau perbuatan yang patut ditiru atau dicontoh.²² Dalam bahasa arab diistilahkan dengan *uswatun hasanah* yang berarti cara hidup yang diridhoi Allah SWT. Jadi, *uswatun hasanah* adalah suatu perbuatan baik seseorang yang patut ditiru oleh orang lain. Sebagaimana yang dicontohkan dan dilakukan oleh Rasulullah SAW dan oleh nabi Ibrahim dan para pengikutnya.²³ Oleh karena itu, dalam pengertian *uswatun hasanah*, yang dimaksud dengan “teladan” adalah suatu cara berpesan atau mengarahkan melalui contoh-contoh yang baik yang diridhoi oleh Allah SWT, seperti perilaku Rasulullah SAW dalam bermasyarakat dan bernegara..

Dalam dunia pendidikan, terdapat beragam pendekatan yang digunakan oleh orang tua dan guru dalam proses pembelajaran baik di lingkungan formal maupun non formal seperti dalam masyarakat. Namun, yang paling penting adalah upaya untuk menanamkan iman, cinta kepada Allah SWT, kesadaran akan nikmatnya beribadah seperti shalat dan puasa, rasa hormat dan ketaatan kepada orang tua, saling menghormati dan menghargai sesama, serta nilai-nilai positif lainnya. Meskipun hal ini sulit dicapai melalui pendekatan empiris atau logis semata, seorang pendidik dapat merancang sistem pendidikan yang komprehensif dengan menggunakan berbagai metode atau strategi sebagai panduan untuk mencapai tujuan dalam pendidikan dan mengarahkan

²¹ Wahyu Eko Sutrisno, *Pengaruh Keteladanan Guru Terhadap Perilaku Disiplin Siswa di MTS AL-Istiqomah Marga Sekampung Lampung Timur*, (Skripsi IAIN Metro, 2018), 33.

²² W,J,S. Purwadarmitha, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), 1036.

²³ M. Sodiq, *Kamus Istilah Agama*, (Jakarta: CV. Sientarama, 1988), 369.

tindakan mereka.²⁴ Tetapi, pentingnya keteladanan dari seorang pendidik menjadi sangat signifikan dalam interaksi dengan anak didik. Pendidikan bukanlah hanya sekedar proses memahami makna yang disampaikan oleh pendidik, tetapi lebih melibatkan keseluruhan karakter yang tercermin dalam sikap dan perilaku pendidik tersebut.²⁵

b. Konsep Keteladanan

Konsep keteladanan dalam pendidikan Islam dapat diwujudkan melalui contoh yang diberikan oleh Rasulullah SAW. Beliau menjadi teladan yang memperlihatkan kebenaran, kebajikan, ketulusan, dan kesempurnaan dalam akhlaknya. Rasulullah SAW menjadi inspirasi bagi umat Muslim dalam pembentukan kepribadian yang baik dan mulia. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا (٢١)

Artinya:

“Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah.”

Konsep keteladanan memiliki peran yang sangat signifikan dalam berbagai bidang, termasuk dalam pembentukan karakter individu. Pembangunan karakter yang kuat dan positif merupakan suatu hal yang penting, dan hal ini sebaiknya dimulai sejak masa pendidikan dasar.

Muhammad Yamin mengemukakan bahwa, keteladanan guru adalah yang baik dari guru, baik yang berhubungan dengan sikap, perilaku, tutur kata, mental, maupun yang terkait dengan akhlak dan moral yang patut dijadikan contoh bagi siswa.²⁶ Keteladanan guru adalah metode influence yang

²⁴ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Dalam Persepektif Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), 142.

²⁵ Hadhari Nawawi, *Pendidikan Dalam Islam*, (Surabaya: Al-Ikhlash, 1993), 216.

²⁶ Muhammad Yamin, *Pendidikan Karakter Landasan, Pilar Dan Emplimentasi* (Jakarta: Prenamedia Group, 2014), 40.

paling meyakinkan keberhasilannya dalam mempersiapkan dan membentuk siswa di dalam moral, spiritual dan sosial.²⁷

Dari pernyataan tersebut, sikap teladan adalah sikap yang dicontohkan oleh seorang guru, kemudian patut untuk di tiru oleh peserta didik, dimana fungsi dari sikap teladan yang dicontohkan oleh guru tersebut bertujuan untuk menanamkan karakter dan akhlaq yang baik bagi peserta didik.

3. Era Disrupsi

Seiring dengan perkembangan zaman, pendidikan menghadapi tantangan, peluang, dan hambatan yang terus berubah. Khususnya dalam era disrupsi atau era 4.0, di mana dampaknya tidaklah sederhana dan mempengaruhi semua aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan. Era ini ditandai dengan peran yang semakin penting dari teknologi dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, tidaklah mengherankan jika muncul istilah "pendidikan 4.0" dalam dunia pendidikan.²⁸

Di zaman disrupsi ini perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan maju sangat pesat. Demikian setiap orang juga peserta didik dituntut agar dapat mengikuti perkembangan zaman, karena alat berteknologi canggih sudah tersedia untuk anak-anak di zaman sekarang ini seperti Handphone, komouter, internet dan lain-lain. Orang tua juga harus menyeimbangkan dan membimbing penggunaan teknologi anak-anak mereka untuk mencegah hasil yang tidak diinginkan.

Menurut Irwan Hidayat, era disrupsi singkatnya merupakan fenomena ketika masyarakat menggeser aktivitas yang awalnya dilakukan di dunia nyata beralih ke dunia maya.²⁹ Fenomena inipun tentunya didukung karena munculnya teknologi digital yang memudahkan aktivitas masyarakat.

Menurut pemahaman di atas Era Disrupsi bisa digambarkan terjadinya perubahan yang mana sebelumnya

²⁷ Aat Syafaat dan Sohari Sahrani, *Peranan Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Kenakalan Remaja* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), 40.

²⁸ M Mukhibat, "Reposisi Dan Reaktualisasi Pendidikan Madrasah Dalam Memperkuat Eksistensi Pendidikan Di Era 4.0", *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, Volume 1, (Februari 2020), 11.

²⁹ Arini Safitri, "Tantangan Masyarakat Di Era Disrupsi", diakses melalui <https://RadarJember.jawapos.com>, tanggal 2 Januari 2022.

aktivitas dilakukan di dunia nyata, dan sekarang bisa dilakukan di dunia maya.

B. Penelitian Terdahulu

Salah satu tujuan dari penelitian adalah untuk membandingkan dan menggali inspirasi baru dari penelitian sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk menghindari pengulangan penelitian dan memperjelas perbedaan dan persamaan dalam bahasa, pendekatan, fokus, dan cakupan penelitian sebelumnya. Dalam sub bab ini, penulis akan menyajikan beberapa penelitian sebelumnya yang mencakup hal-hal berikut.:

No.	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Uswatun Khasanah (2017)	Upaya Guru dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV MI Muhammadiyah 2 Slinga Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga	Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan sebelumnya adalah keduanya mengkaji tentang aspek emosional peserta didik, dengan fokus pada siswa kelas IV. Selain itu, kedua penelitian ini juga menerapkan pendekatan penelitian kualitatif.	Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan yang digunakan untuk mengendalikan emosi peserta didik. Dalam penelitian ini, upaya pengendalian emosi peserta didik dilakukan melalui penerapan sikap teladan. Sementara itu, penelitian sebelumnya mengkaji pengendalian emosi peserta didik melalui sarana pembelajaran Bahasa Indonesia.

2.	Dina Fitriasari (2018)	Upaya Guru dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini di Sentra Bermain Peran di RA Taqiyya Ngadirejo, Kartasura, Sukoharjo	Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya dalam hal fokus penelitian yang sama, yaitu mengenai aspek emosional. Selain itu, kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian kualitatif sebagai metode penelitiannya.	Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian ini tujuannya adalah mengembangkan kecerdasan emosional, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti tujuannya adalah untuk mengendalikan emosional peserta didik. Kemudian perbedaan yang lain adalah pada jenjang pelaksanaan penelitian, dimana pada penelitian ini bertempat di RA sedangkan yang dilaksanakan oleh peneliti di Madrasah Ibtidaiyah.
3.	Dwi Priatmoko (2011)	Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan	Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sama-sama	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang peneliti kerjakan adalah objek penelitian ini adalah remaja,

		AL Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang	meneliti tentang upaya pengendalian emosi. pada kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian yang sama, yaitu pendekatan penelitian kualitatif.	sadangkan objek dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah peserta didik tingkat MI.
--	--	--	--	--

Temuan dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah disebutkan sebelumnya memiliki relevansi dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti, terutama dalam konteks pembahasan mengenai upaya pengendalian emosi pada peserta didik.

C. Kerangka Berikir

Sebagai pendidik, penting bagi guru untuk menjadi contoh teladan yang positif bagi peserta didik. Selain itu, guru juga memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan dan mendorong peserta didik dalam menanamkan nilai-nilai kebaikan, baik di dalam lingkungan sekolah maupun dalam masyarakat luas. Terlebih dalam era disrupsi sekarang ini dimana dalam era tersebut mengubah tatanan kehidupan dari hal-hal yang tradisional beralih ke sistem yang didukung mesin-mesin canggih. Penggunaan teknologi pada proses belajar mengajar di era disrupsi menjadi kebutuhan mendasar. Pendidikan agama Islam menjadi salah satu yang akan terkena imbasnya terutama mengenai pendidikan akhlak peserta didik di era *millennial* sekarang ini yang serba mengandalkan *smartphone* sebagai bahan acuan pengetahuan. Sehingga moral anak sekarang sudah terpengaruhi budaya barat dibandingkan dengan zaman dahulu, tetapi ada sisi kekhasan pendidikan agama Islam yang tidak tergantikan dengan teknologi, yakni keteladanan.

Guru sangat ditekankan untuk membentuk karakter pada peserta didik dalam setiap pembelajaran, jadi pada setiap pembelajaran guru juga mencontohkan sikap-sikap teladan dan

menanamkan moral agama pada peserta didik mengingat pendidikan karakter sangat dibutuhkan pada era disrupsi sekarang ini, karena masih banyak siswa yang tingkat emosionalnya masih tinggi atau labil, dan sering bertengkar, berbicara kasar, tidak sopan terhadap guru dan teman satu kelasnya. Hal tersebut dikarenakan pergaulan mereka dengan kelompok pemuda yang lebih dewasa dari mereka. Sehingga anak tersebut terpengaruh dan meniru sikap dan kata-kata yang kurang baik dari pergaulan tersebut. Untuk mengatasi persoalan tersebut maka pihak sekolah menekankan kepada guru kelas untuk selalu membimbing dan menerapkan sikap teladan supaya peserta didik mempunyai akhlaq yang baik.

