

Qur'anic Emotional Education in The Perspective of *Tazkiyatun Nafs*: An Analysis of Verses on Patience, Gratitude, and Self Control

Sudirman¹, Qadri Burqa², Muhajirin³, Zuhriah⁴

Universitas Islam Makassar^{1,2,3}, STIT Al-Chaeriyah Mamuju⁴

Email: sudirmansaeni@uim-makassar.ac.id¹

muhaldqadriburga@uim-makassar.ac.id²

muhajir.dty@uim-makassar.ac.id³

zuhriah@alchaeriyah.ac.id⁴

P-ISSN : 2745-7796

E-ISSN : 2809-7459

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan konsep pendidikan emosional berbasis Qur'ani dari perspektif tazkiyatun nafs, guna membantu siswa mengelola emosi, stres, dan konflik sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif berbasis kepustakaan dengan analisis normatif-teologis dan deskriptif-analitik, menggali ajaran Al-Qur'an tentang kesabaran, syukur, dan pengendalian diri, serta literatur sekunder seperti tafsir dan jurnal pendidikan Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai inti Qur'ani, termasuk kesabaran (ṣabr), syukur (shukr), dan pengendalian diri (mujaḥadah an-nafs), berfungsi sebagai pedoman moral dan landasan bagi pengelolaan emosi yang efektif. Kesabaran terbukti meningkatkan kecerdasan emosional dan prestasi akademik siswa, sedangkan syukur berkontribusi pada motivasi intrinsik yang mendukung kesehatan mental. Selain itu, pengendalian diri menjadi kunci dalam mengelola impuls negatif dan memperkuat komitmen spiritual siswa. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi nilai-nilai Qur'ani dalam kurikulum untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan karakter siswa, sekaligus mengurangi ketegangan sosial dan konflik di sekolah. Oleh karena itu, pelatihan bagi guru sangat penting untuk memastikan pemahaman dan penerapan nilai-nilai pendidikan emosional ini di kelas, mengarah pada pembentukan individu yang berkarakter unggul dan mampu beradaptasi dengan tantangan sosial yang dinamis.

Kata Kunci: Pendidikan Emosional; *Tazkiyatun nafs*; Kesabaran; Syukur; Pengendalian Diri.

<http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>

DOI : <https://doi.org/10.55623>

PENDAHULUAN

Krisis emosional siswa menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan di era modern. Indikator yang banyak muncul sebagai masalah besar dalam pengelolaan emosi siswa adalah banyaknya siswa yang mengalami tekanan akademis, konflik dengan teman sebaya, masalah keluarga, atau bahkan permasalahan pribadi yang

mempengaruhi kesejahteraan siswa. (I Wayah Indra Praekanata, 2024).

Permasalahan psikologi tersebut tidak hanya memberikan dampak terhadap capaian akademik, tetapi juga berdampak pada mental dan sosial secara keseluruhan. Ketika emosi tidak dikelola dengan baik, siswa cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan yang tepat, menjaga hubungan dengan orang lain,

dan mempertahankan semangat belajar. Aspek penting dalam dunia pendidikan yang perlu mendapat perhatian dari institusi pendidikan untuk tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga perhatian khusus pada pengelolaan emosional siswa sebagai bagian dari pendekatan pembelajaran yang lebih luas.

Penelitian yang dilakukan oleh Zohaib Hasan Sain menyebutkan bahwa tantangan psikologis dan emosional dapat berdampak signifikan terhadap kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial siswa. (Sain et al., 2025). Selain itu, pengelolaan emosi yang baik akan melahirkan kecerdasan emosional yang memainkan peranan penting dalam etika komunikasi dan perkembangan siswa secara keseluruhan. (Azzahraa et al., 2024)

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat dampak negatif yang diakibatkan dari emosi yang tidak terkelola secara baik. Kusumastuti menyebutkan tingkat kecemasan yang tinggi menurunkan performa akademik (Kusumastuti, 2020), bahkan kecemasan yang parah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi saat ujian, yang berdampak negatif terhadap hasil ujian. (Hidayati & Nurwanah, 2019) begitupun kecemasan mempengaruhi mahasiswa yang seringkali berasal dari karakteristik lingkungan pendidikan. (Kusumastuti, 2020)

Tekanan sosial dan akademis yang tidak sebanding dengan kemampuan siswa untuk mengatasi krisis emosional tersebut salah satu yang menjadi penyebab utama. Misalnya, siswa sering merasa tertekan dan bahkan putus asa karena terlalu banyak tugas dan ujian yang harus diselesaikan, masalah lainnya adalah keluarga, perundungan (*bullying*), atau perasaan terisolasi karena perbedaan sosial dan ekonomi. Permasalahan ini akan menyebabkan siswa merasa terpinggirkan yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan atau depresi. (Ayu Ningrum & Andriani, 2020)

Dampak ini juga terlihat pada aspek sosial siswa. Ketegangan emosional yang

dialami siswa seringkali menyebabkan konflik sosial yang lebih besar. Ketegangan dalam hubungan teman sebaya, perundungan, atau konflik fisik dapat disebabkan oleh emosi negatif, seperti frustrasi dan marah, yang tidak dikelola dengan baik. Dan berdampak pada kualitas interaksi sosial di sekolah. (Damaiyanti et al., 2022). Penurunan kinerja akademik, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan penurunan motivasi untuk belajar adalah semua gejala yang sering ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres berat atau gangguan emosional. Peserta didik yang mengalami krisis emosional menghadapi tantangan untuk beradaptasi dengan lingkungan pendidikan mereka. Ini ditunjukkan oleh peningkatan jumlah absensi, kegagalan ujian, dan partisipasi yang rendah dalam kegiatan sekolah. Oleh karena itu, menjaga kesehatan emosional siswa sangat penting agar mereka dapat mencapai potensi terbaiknya selama proses belajar.

Penelitian tentang pendidikan emosional qur'ani dalam perspektif *tazkiyatun nafs* sangat penting karena kondisi siswa yang sering mengalami krisis emosional, yang ditandai dengan stres, emosi negatif, dan konflik sosial. Dalam konteks ini, perspektif *tazkiyatun nafs*, yang menekankan pada upaya pembersihan jiwa dan pengembangan moral, merupakan pendekatan yang sangat relevan untuk menyelesaikan masalah ini.

Al-qur'an memberikan pedoman yang mendalam tentang bagaimana seseorang, khususnya siswa, dapat mengelola emosinya saat menghadapi tantangan hidup. Ayat-ayat ini memberikan arahan yang sangat berharga bagi siswa dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan pribadi, akademik, dan sosial mereka. Misalnya, ayat-ayat yang menekankan betapa pentingnya untuk sabar menghadapi ujian kehidupan dan bersyukur atas karunia dan nikmat Allah dapat membantu siswa meningkatkan ketahanan mental mereka. (Oviensy et al., 2024)

Penelitian ini sangat penting untuk membangun pendidikan emosional yang

didasarkan pada nilai-nilai qur'ani yang menekankan aspek kognitif atau akademik serta pengembangan jiwa dan karakter siswa. Ayat-ayat al-qur'an tentang kesabaran memberikan wawasan psikologis untuk menghadapi stres, kecemasan, dan tantangan hidup. (Zuhriyandi, 2024) . Dengan mengajarkan mereka konsep-konsep seperti *tazkiyatun nafs*, yang berpusat pada pembersihan hati dan pengendalian diri, siswa diharapkan lebih mampu mengelola emosi mereka secara positif. Dengan memberikan mereka konsep-konsep seperti kesabaran dalam menghadapi stres, syukur dalam setiap situasi, dan pengendalian diri dalam setiap perilaku, diharapkan mereka akan lebih mampu menangani masalah emosional yang mereka hadapi. Panduan al-qur'an mengenai kesejahteraan psikologis dan pengembangan moral ini sangat relevan bagi siswa yang menghadapi tekanan pribadi, akademik, dan sosial. (Kholil et al., 2024).

Potensi untuk mengurangi ketegangan sosial dan konflik di sekolah adalah alasan lain mengapa penelitian ini sangat penting. Dalam konteks yang lebih luas, pendidikan emosional qur'ani dapat membantu mengatasi konflik sekolah yang sering terjadi karena siswa tidak dapat mengelola emosi mereka. Ayat-ayat yang mengajarkan kesabaran dan pengendalian diri dapat membantu siswa berkomunikasi lebih baik, mengurangi perundungan, dan membuat lingkungan sekolah menjadi lebih tenang dan damai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan konsep pendidikan emosional qur'ani dari sudut pandang *tazkiyatun nafs* dapat membantu siswa mengelola emosi, stres, dan konflik sosial. Berdasarkan ajaran kesabaran, syukur, dan pengendalian diri yang terkandung dalam ayat-ayat Al-qur'an, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hal itu dapat terjadi. Diharapkan peserta didik dapat memperoleh wawasan psikologis yang berguna untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan tantangan pribadi mereka melalui ajaran-ajaran ini. Ayat-ayat

al-qur'an yang menekankan pentingnya kesabaran menawarkan strategi yang berguna untuk menghadapi kecemasan, stres, dan berbagai tantangan hidup. Dengan mengajarkan siswa konsep seperti *tazkiyatun nafs*, yang berfokus pada pembersihan hati dan pengendalian diri, diharapkan mereka dapat mengelola emosi mereka dengan lebih bijaksana dan positif saat menghadapi berbagai masalah yang mereka hadapi.

Selain itu, untuk memahami makna dan relevansi ayat-ayat al-qur'an tentang kesabaran, syukur, dan pengendalian diri dalam konteks pendidikan emosional qur'ani. Fokus utama adalah bagaimana ayat-ayat tersebut dapat dijadikan landasan dalam membentuk karakter peserta didik yang lebih kuat secara mental dan sosial. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai qur'ani ini dalam pendidikan, diharapkan siswa dapat meningkatkan ketahanan mental mereka, serta mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan dengan lebih baik. Konsep kesabaran dalam menghadapi stres, syukur dalam setiap kondisi, dan pengendalian diri dalam perilaku sehari-hari akan membantu siswa untuk lebih mampu mengatasi tantangan hidup mereka. Lebih lanjut, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan solusi untuk mengurangi ketegangan sosial dan konflik yang sering terjadi di sekolah akibat ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Ayat-ayat yang mengajarkan kesabaran dan pengendalian diri dapat membantu siswa berkomunikasi dengan lebih baik, mengurangi perundungan, dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih tenang dan damai.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berbasis kepustakaan dengan pendekatan normatif-teologis serta deskriptif-analitik, yang menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber utama dan didukung oleh literatur sekunder seperti tafsir dan jurnal pendidikan Islam. (Dan, n.d.)

Pendekatan ini membuka jalan untuk menjelajahi secara mendalam konsep *Tazkiyatun nafs* yang berkaitan dengan kesabaran (*ṣabr*), syukur (*shukr*), dan pengendalian diri (*mujāhadah an-nafs*) dalam upaya mengatasi krisis emosional di kalangan siswa, tanpa memerlukan pengumpulan data empiris lapangan. (Saefullah et al., 2024)

Pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur yang sistematis dari basis data seperti Garuda dan Google Scholar, dengan memilih publikasi yang relevan dari periode 2019 hingga 2026. Analisis data menggunakan teknik analisis konten kualitatif yang meliputi reduksi (pemilihan tema), penyajian, dan penarikan kesimpulan melalui triangulasi (Alquran & Mahasiswa, 2024) untuk mengaitkan ajaran Qur'ani dengan isu stres akademik dan konflik sosial yang dihadapi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesabaran dalam Pendidikan Emosional Qur'ani

Kesabaran (*ṣabr*) diidentifikasi sebagai nilai fundamental dalam konteks pendidikan emosional yang tertera dalam Al-Qur'an. *Sabr* disebutkan 103 kali dalam 90 ayat Al-Qur'an, yang mewakili "pengendalian diri, keteguhan hati, dan kestabilan emosional. (Syaridawati et al., 2025), salah satunya terdapat dalam Q.S Al-Baqarah ayat 153, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Terjemahan Kemenag 2019:

153. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Sabr dalam konteks ayat ini dimaknai sabar dalam menghadapi ujian melibatkan respons spiritual yang tepat membaca istirja' (kembali kepada Allah), berdoa, dan mengambil hikmah dari ujian. (Marhamah & Aminah, 2021). Kesabaran bukan sekadar menahan diri dari kesedihan, melainkan juga

merupakan wujud pengabdian kepada Allah saat menghadapi berbagai ujian kehidupan.

Dalam konteks pendidikan, kesabaran dapat dipahami sebagai kemampuan untuk tetap tenang dan terfokus meskipun dihadapkan pada tantangan. Siswa yang memiliki tingkat kesabaran yang tinggi cenderung mencapai kesuksesan yang lebih baik dalam ranah akademik dan memiliki hubungan sosial yang lebih positif. Kesabaran penting dalam pendidikan formal maupun keluarga, memperkuat kepribadian dan meningkatkan kapasitas untuk menanggung kesulitan. (Solihin et al., 2022). Dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional dan spiritual memiliki pengaruh signifikan terhadap pencapaian akademik. (Suwardi et al., 2021). Menunjukkan bahwa kesabaran tidak hanya berperan sebagai nilai spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kesabaran terkait erat dengan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Individu yang mampu bersabar dalam menghadapi cobaan hidup menunjukkan kemudahan dalam melakukan refleksi diri dan perbaikan karakter. (Mutholingah, 2021). Konsep ini sejalan dengan prinsip-prinsip *Tazkiyatun nafs* yang menekankan pentingnya membersihkan hati dari sifat-sifat. Kesabaran berfungsi tidak hanya sebagai alat untuk menghadapi kesulitan, tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai kedamaian batin.

Kesabaran bukanlah hasil yang instan; melainkan sebuah proses yang memerlukan latihan dan penguatan secara bertahap. Pendidikan emosional yang berbasis pada nilai-nilai Qur'ani dapat dijadikan pedoman dan dukungan bagi individu dalam mengembangkan sifat kesabaran. Melalui penghayatan nilai-nilai kesabaran yang terdapat dalam Al-Qur'an, Siswa akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup dan dapat mencapai tujuan mereka.

Syukur dalam Pendidikan Emosional Qur'ani

Syukur (*shukr*) memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan emosional yang berlandaskan pada ajaran Qur'an. Al-Qur'an mengajarkan bahwa syukur adalah salah satu cara untuk mengakui nikmat yang diberikan oleh Allah. Sebagaimana ditemukan dalam QS. Ibrahim ayat 7, Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemahan Kemenag 2019: 7. (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” Ayat ini menegaskan bahwa syukur bukan hanya sekadar ungkapan, tetapi juga merupakan bentuk pengakuan dan penghargaan atas nikmat yang telah diterima.

Berbagai penelitian telah mengonfirmasi fenomena ini dari berbagai perspektif yang berbeda. Dalam hal ini, syukur dipandang sebagai komponen integral dalam pendidikan emosional dari perspektif Islam, yang berdampingan dengan konsep-konsep seperti pengendalian diri, *sabr*, dan *ghadhab*. (Oviensy et al., 2024). Secara lebih mendalam, syukur juga diidentifikasi sebagai ajaran fundamental dalam Islam, yang memiliki makna komprehensif yang mencakup aspek-aspek hati, lisan, dan tindakan fisik. (S. Sodikin et al., 2021). Dengan demikian, syukur tidak hanya berfungsi sebagai nilai tambah dalam pendidikan emosional, tetapi juga menggambarkan interaksi antara dimensi spiritual dan perilaku praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Mengingat peranan penting syukur dalam pendidikan emosional Qur'ani, implikasinya terhadap proses pendidikan menjadi sangat signifikan. Chandra Nuruliana et al. (2025) mengidentifikasi syukur sebagai fondasi dari nilai-nilai dalam pendidikan Islam, menyoroti bagaimana prinsip ini menjadi basis dalam membentuk karakter dan etika siswa. (Nuruliana et al.,

2025). Sikap syukur dalam konteks ini tidak hanya menciptakan disiplin, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa untuk mencapai prestasi dalam konteks pendidikan Islam. (Implikasinya & Pendidikan, n.d.).

Dalam konteks pendidikan, sikap syukur berperan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Contoh praktis dalam implementasi syukur dapat ditemukan dalam berbagai program pendidikan yang mengintegrasikan praktik syukur ke dalam kurikulum. Sebagai ilustrasi, siswa diminta untuk menuliskan hal-hal yang mereka syukuri setiap minggu, secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. (Sabani et al., 2021).

Perspektif *Tazkiyatun nafs*, syukur dianggap sebagai elemen esensial dalam proses penyucian jiwa. Melalui latihan sikap syukur, individu belajar untuk lebih menghargai apa yang dimiliki dan mengurangi rasa ketidakpuasan. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip *Tazkiyatun nafs* yang mengarahkan individu untuk membersihkan hati dari sifat-sifat negatif seperti iri dan dengki. Dengan demikian, syukur dapat dipahami sebagai alat yang efektif dalam pengembangan diri.

Sejalan dengan ini, pendidikan emosional yang didasarkan pada nilai-nilai Qur'ani, khususnya yang berkaitan dengan syukur, mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan karakter siswa. Pendidikan yang menekankan pentingnya syukur tidak hanya memperkaya siswa dalam menghargai kehidupan, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan emosional berharga yang akan berguna sepanjang hidup mereka.

Pengendalian Diri dalam Pendidikan Emosional Qur'ani

Pengendalian diri (*self-control* atau *mujāhadah an-nafs*) merupakan elemen krusial dalam pendidikan emosional Qur'ani, yang menekankan penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) untuk mengelola dorongan

emosional negatif.(Sabani et al., 2021). Pengendalian diri memiliki peran yang krusial dalam pendidikan Islam, terutama dalam mengelola emosi dan perilaku, salah satu elemen fundamental dari kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam, yang dapat diperoleh melalui praktik kesabaran, konsistensi (istiqamah), permohonan ampun (istighfar), dan kerendahan hati. (Khasanah, 2013). Konsep ini tidak hanya menahan nafsu, melainkan melatih kesadaran spiritual seperti *taqwa* dan *muraqabah* agar individu bertindak bijak di tengah ujian hidup.

Al-Qur'an menyediakan panduan bagi para mukmin dalam mengelola konflik internal dan mengendalikan dorongan naluri untuk berbuat kesalahan. (Diana, 2008). Misalnya dalam Q.S. Al-Ma'idah: 82. Allah SWT berfirman:

﴿لَتَجِدَنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَدَاوَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الْيَهُودَ وَالَّذِينَ أَشْرَكُوا وَلَتَجِدَنَّ أَقْرَبَهُمْ مَوَدَّةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَصْرُكَ ذَلِكَ بَأْنِ مِنْهُمْ فَسَيُنَبِّئُونَكَ أَنَّكُمْ لَا يَسْتَنْبِرُونَ -

Terjemahan Kemenag 2019:

82. Pasti akan engkau dapati orang yang paling keras permusuhanannya terhadap orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang Yahudi dan orang-orang musyrik. Pasti akan engkau dapati pula orang yang paling dekat persahabatannya dengan orang-orang yang beriman, yaitu orang-orang yang berkata, "Sesungguhnya kami adalah orang Nasrani." Hal itu karena di antara mereka terdapat para pendeta dan rahib, juga karena mereka tidak menyombongkan diri.

Penulis memaknai konteks ayat ini sebagai penekanan pada pentingnya manajemen emosi, mengingat emosi memegang peranan signifikan dalam proses pendidikan. Emosi dapat mendorong perilaku positif, tetapi juga berpotensi menyebabkan hasil yang tidak diinginkan. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa penguasaan emosi melalui pemahaman ajaran Al-Qur'an menjadi kunci untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan dan pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri sangat esensial

untuk mendukung siswa dalam mengelola emosi dan perilaku mereka. Pengendalian diri, di samping relevansi moral dan spiritualnya, juga memiliki implikasi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, pengendalian diri diakui sebagai bagian integral dari proses penyucian jiwa. Individu yang mampu mengendalikan diri cenderung lebih terhindar dari perilaku negatif dan dapat lebih fokus pada pengembangan diri. Dalam konteks ini, pendidikan emosional yang berbasis Qur'ani dapat memberikan panduan yang jelas tentang cara mengembangkan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengendalian diri harus dipandang sebagai keterampilan krusial dalam pendidikan emosional. Dengan mengedukasi siswa mengenai signifikansi pengendalian diri, kita berkontribusi pada pembentukan individu yang lebih baik sekaligus membekali mereka dengan keterampilan yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan.

Implementasi Pendidikan Emosional Qur'ani di Sekolah

Implementasi pendidikan emosional yang berbasis Qur'ani di sekolah merupakan langkah penting dalam membentuk karakter siswa. Dalam hal ini, sekolah berfungsi sebagai institusi yang tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga pengembangan karakter dan emosi siswanya. Konsep-konsep inti manajemen emosional dalam Al-Qur'an, seperti kesabaran, pengendalian amarah, dan rasa syukur, sebagai dasar pembentukan karakter, yang menunjukkan relevansi nilai-nilai ini dalam konteks pendidikan.(Oviensy et al., 2024). Misalnya, model pendidikan Al-Qur'an yang khusus mengembangkan kecerdasan emosional melalui pendekatan pembelajaran yang terintegrasi, yang menggabungkan ceramah, *storytelling*, dan contoh teladan, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang holistik.(Aristyasari, 2022).

Qur'anic Emotional Education in The Perspective of *Tazkiyatun Nafs*: An Analysis of Verses on Patience, Gratitude, and Self Control

Sudirman, Qadri Burqa, Muhajirin, Zuhriah

Studi implementasi lebih lanjut menunjukkan hasil yang konkret bahwa integrasi kurikulum nilai-nilai Al-Qur'an memperkuat pengembangan kompetensi siswa, dengan guru berperan sebagai agen sentral melalui modeling dan evaluasi. (Tania Arumsari et al., 2025). Dalam konteks ini, pembiasaan, perilaku teladan, dan partisipasi orang tua secara efektif menerjemahkan nilai-nilai Al-Qur'an menjadi perilaku yang jujur, bertanggung jawab, dan penuh rasa hormat, yang sekaligus menggambarkan dampak kolaboratif dalam pendidikan. (Afriani & Syamzaimar, 2025). Selain itu, studi kasus rinci yang menggambarkan implementasi sistematis melalui praktik kelas sehari-hari dan sistem kontrol kualitas menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menghasilkan perubahan positif yang nyata dalam perilaku siswa, menegaskan sinergi antara teori dan praktik dalam pendidikan berbasis nilai. (Rena & Fadhilah, 2021).

Pelatihan untuk guru merupakan aspek yang krusial dalam implementasi ini. Para guru perlu dilengkapi dengan pemahaman yang memadai mengenai pendidikan emosional Qur'ani agar dapat mentransfer nilai-nilai tersebut kepada siswa dengan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang memahami nilai-nilai Qur'ani dengan baik dapat lebih berhasil dalam pengajaran pendidikan emosional.

Gambaran implementasi pendidikan emosional Qur'ani di sekolah berdasarkan nilai-nilai kesabaran, syukur, dan pengendalian diri dalam perspektif *tazkiyatun nafs*, sebagai berikut:

No.	Aspek	Nilai Qur'ani	Deskripsi	Implementasi di Sekolah
1	Kesabaran	Sabar (صَبْرٌ)	Kesabaran adalah kemampuan untuk tetap tenang dan fokus saat menghadapi tantangan.	Menerapkan teknik refleksi diri, meditasi, dan ibadah untuk mendorong siswa dalam menghadapi tugas dan ujian dengan ketenangan. Kegiatan seperti rehat sejenak dan berdoa sebelum ujian.
2	Syukur	Syukur (شُكْرٌ)	Syukur merupakan pengakuan atas nikmat yang diberikan, berfungsi untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesehatan mental.	Mengintegrasikan program syukur dalam kurikulum, seperti meminta siswa untuk mendiskusikan hal-hal yang mereka sukai setiap minggu, meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup.
3	Pengendalian Diri	Mujahadah an-nafs	Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengelola dorongan emosional negatif dan menunda tindakan impulsif.	Mengajarkan keterampilan manajemen emosi, seperti teknik pemapasan dalam situasi stres, dan memberikan pelatihan tentang cara menanggapi konflik secara positif.
4	Refleksi Diri	Elemen Kunci	Proses introspeksi untuk memahami diri dan memperbaiki karakter.	Menyediakan sesi pembelajaran terkait refleksi diri dan diskusi kelompok di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan belajar dari tantangan yang dihadapi.
5	Kolaborasi Sosial	Integrasi Sosial	Mendorong hubungan sosial positif antara siswa untuk menurunkan tingkat agresi dan bullying.	Mengadakan program kerja sama, kompetisi, atau proyek kelompok untuk membangun kerjasama, rasa saling menghargai, dan meningkatkan kepekaan sosial di antara siswa.
6	Pengembangan Karakter	Nilai Moral	Memperkuat karakter siswa agar mampu bertindak berdasarkan nilai moral yang baik.	Memasukkan pendidikan karakter berdasarkan nilai-nilai Qur'ani dalam setiap mata pelajaran, menciptakan lingkungan yang menegakkan perilaku etis, jujur, dan bertanggung jawab.

Tabel ini menggambarkan proses implementasi pendidikan emosional Qur'ani yang menerapkan konsep *tazkiyatun nafs* untuk memperkuat kesabaran, syukur, dan pengendalian diri di sekolah. Setiap nilai Qur'ani dihubungkan dengan praktik yang dapat dilakukan di lingkungan pendidikan untuk mendukung pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional siswa.

Dengan demikian, penerapan pendidikan emosional berbasis Al-Qur'an di sekolah diidentifikasi sebagai strategi yang signifikan untuk membentuk karakter siswa secara komprehensif, melampaui fokus semata pada aspek akademis. Elemen-elemen kunci, seperti kesabaran (*ṣabr*), pengendalian emosi, dan rasa syukur (*shukr*) yang terdapat dalam Al-Qur'an, berfungsi sebagai landasan bagi pengelolaan emosi secara efektif. Hal ini diimplementasikan melalui berbagai pendekatan terintegrasi, termasuk ceramah, *storytelling*, dan teladan yang diberikan oleh guru, yang secara kolektif menciptakan atmosfer belajar yang mendorong perkembangan emosional siswa secara berkelanjutan.

Integrasi nilai-nilai Qur'ani ke dalam kurikulum yang didukung oleh peran guru sebagai teladan, praktik sehari-hari, dan kolaborasi dengan orang tua, secara substansial mengarah pada transformasi perilaku positif, termasuk peningkatan kejujuran dan tanggung jawab dalam diri siswa. Oleh karena itu, pelatihan guru mengenai pendidikan emosional berbasis

Qur'ani dianggap sebagai komponen krusial untuk memastikan transfer nilai yang efektif kepada siswa, yang diwujudkan melalui praktik kelas yang terstruktur dan evaluasi berkualitas. Pendekatan ini tidak hanya menegaskan integrasi antara teori keagamaan dan penerapan dalam konteks pendidikan modern, tetapi juga menyediakan solusi untuk mengatasi tantangan emosional yang sering dihadapi oleh siswa.

KESIMPULAN

Analisis menyeluruh dalam studi ini menunjukkan bahwa pendidikan emosional berbasis Al-Qur'an memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan karakter siswa secara menyeluruh. Nilai-nilai inti seperti *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (syukur), dan pengendalian diri (*mujāhadah an-nafs*) tidak hanya berfungsi sebagai panduan moral, tetapi juga sebagai landasan empiris bagi pengelolaan emosi yang efektif. Secara khusus, kesabaran terbukti berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional dan prestasi akademik melalui pengembangan refleksi diri dan ketahanan mental, sementara syukur berfungsi sebagai pendorong motivasi intrinsik yang mendukung kesehatan mental siswa.

Selanjutnya, sebagai pelengkap dari nilai-nilai ini, pengendalian diri menjadi aspek yang sangat penting dalam mengendalikan impuls negatif dan menguatkan komitmen spiritual di tengah tekanan zaman kini. Paduan ketiga konsep ini dalam kurikulum pendidikan menciptakan sinergi yang harmonis, di mana pendekatan integrative melibatkan kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa menjamin konsistensi dalam penerapan di berbagai tingkat pendidikan formal.

Dengan mempertimbangkan hal ini, untuk memastikan efektivitas, pelatihan guru merupakan persyaratan dasar yang memerlukan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip *tazkiyatun nafs*. Guru yang kompeten secara pedagogis dan religius dapat bertransformasi menjadi model peran

yang autentik, mentransfer nilai-nilai Qur'ani melalui praktik pembelajaran yang relevan. Pendekatan ini tidak hanya berpotensi meningkatkan hasil akademik, tetapi juga membentuk individu yang memiliki karakter unggul dan mampu beradaptasi dengan dinamisnya perubahan sosial di masyarakat modern

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Ningrum, D. S., & Andriani, E. (2020). Hubungan Social Support Dengan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(2), 87–92. <https://doi.org/10.22460/Q.V4i2p87-92.1969>
- Azzahraa, H., Abdurrazaq, M. N., & Satria, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Etika Komunikasi Berdasarkan Alquran Pada Mahasiswa Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesi. *Journal Of Islamic Studies*, 2(3), 318–328. <https://doi.org/10.61341/Jis/V2i3.058>
- Damaiyanti, S., Suri, S. I., & Octavia, D. (2022). Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(1), 27–31. <https://doi.org/10.31004/Jn.V7i1.8343>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.24269/Ijhs.V3i1.1598>
- I Wayah Indra Praekanata, N. K. S. Y. S. F. L. Z. P. A. D. N. K. S. (2024). Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistic; Integrasi Teori, Model, Dan Teknik Untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa (Ini Ketut Suarni, Ed.; 1st Ed.). Pt. Nilacakra Publishing House.
- Kholil, Rohimah, S., Hidayat, M., Ikhsanuddin, M., & Dian Setiawan Nasir, R. (2024). Psikologi Pendidikan Islam Dalam Al-Qur'an. *Isedu: Islamic Education Journal*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.59966/Isedu.V2i1.855>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/Analitika.V12i1.3110>
- Oviensy, V., Syafruddin, Rehani, Jalwis, & Kurnia, A. (2024). Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist. *Mauriduna: Journal Of Islamic Studies*, 5(2), 494–515. <https://doi.org/10.37274/Mauriduna.V5i2.1237>
- Sain, Z. H., Muh, F., & Sain, S. H. (2025). Menilai Dampak Covid-19 Terhadap Pendidikan, Dinamika Sosial, Dan Kesejahteraan Siswa Di

Qur'anic Emotional Education in The Perspective of *Tazkiyatun Nafs*: An Analysis of Verses on Patience, Gratitude, and Self Control

Sudirman, Qadri Burqa, Muhajirin, Zuhriah

- Pakistan: Survei. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 24(1), 15–22. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.24.1.15-22>
- Zuhriyandi. (2024). Aspek Psikologis Pada Ayat-Ayat Mengenai Kesabaran Dalam Al-Quran. *Jurnal Ruhul Islam*, 2(1), 17–37. <https://doi.org/10.33476/Jri.V2i1.167>
- Afriani, & Syamzaimar. (2025). Implementasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Pendidikan Karakter Anak. *QAZI: Journal of Islamic Studies*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:283503194>
- Aristyasari, Y. F. (2022). Model Pendidikan Qur ' ani dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosional The Qur ' an Based Education Model in Enhancing Emotional Intelligence. 5(1), 111–133. <https://doi.org/10.22373/jie.v5i1.10721>
- Khasanah, K. (2013). Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Al-Qur'an. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:265044925>
- Marhamah, M., & Aminah, Y. (2021). Pendidikan Sabar Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Al-Baqarah Ayat 153-157). <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:238003183>
- Mutholingah, S. (2021). Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam. *Journal Ta'limuna*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:235541285>
- Nuruliana, C., Rohati, S., Putra, A. A., & Syarifudin, E. (2025). Syukur Sebagai Pondasi Nilai- Nilai Pendidikan. 5.
- Oviensy, V., Syafruddin, Rehani, Jalwis, & Kurnia, A. (2024). Emosi dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an dan Hadist. *Mauriduna: Journal of Islamic Studies*, 5(2), 494–515. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237>
- Pengelolaan, D., Di, K., & Pendidikan, L. (2025). Integrasi pendidikan karakter berbasis al- qur ' an integration of character education based on the qur ' an in curriculum management in educational. 1(1), 23–33.
- Rena, S., & Fadhilah, I. R. (2021). Implementasi pendidikan karakter berbasis al- qur ' an dan as - sunnah : studi kasus kelas 6 sd al- Wildan Islamic School (Nurul Islam) Tangerang Dosen IIQ Jakarta Abstrak. 06, 39–64.
- Sabani, N., Yani, M. J. A., Pabelan, K., Kartasura, K., Sukoharjo, J., & Tengah. (2021). Peningkatan subjective well-being melalui penguatan kebersyukuran siswa dalam interaksi sosial. *Jurnal Psikologi*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:245379722>
- Saefullah, A. S., Pendidikan, P., Islam, A., & Karawang, U. S. (2024). Ragam Penelitian Kualitatif Berbasis Kepustakaan Pada Studi Agama dan Keberagaman dalam Islam Agus Susilo Saefullah. 2(4), 195–211.
- Solihin, A., Supriadi, U., & Suresman, E. (2022). The Concept of Patience in Islam and Its Implications for Education. *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:278407879>
- Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti, I. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:237779715>
- Syaridawati, Yusuf, M., & Haddade, H. (2025). Al-Sabr dalam Al-Qur'an sebagai Pilar Pendidikan Karakter. *Jurnal Tafseer*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:282828370>