
Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini dapat Mempengaruhi Pendidikan Agama Islam Pada Usia Remajanya

Asep Andi Rahman¹⁾, Imas Masripah²⁾

¹⁾UIN Sunan Gunung Djati Bandung Jawa Barat, Indonesia

Email: andirahman@uinsgd.ac.id

²⁾Email: imasmasripah36@gmail.com

Abstract: Every early childhood must experience various stages of development in his life, from several kinds of development, one of which is the aspect of emotional intelligence. Modern times like today have an impact on the decline in children's awareness to control their emotional intelligence. Thus, controlling children's emotional intelligence must be taught fasting from an early age. In addition, children are also directed to stimulate their emotional intelligence. This study was conducted to determine whether children who are able to increase their emotional intelligence from an early age can influence Islamic religious education in their teens. The purpose of this study was to determine how effective the implementation process of increasing emotional intelligence in early childhood affects Islamic religious education at the age of teenagers. This research uses a qualitative descriptive method with a case study approach. The data collection technique used is the method of observation, interviews and documentation. The research method uses a triangulation technique, namely an approach to the teacher and field observations. The results of this study, that in an effort to increase the emotional intelligence of early childhood physiologically, then when a teenager will be seen the level of honesty, responsibility, visionary, discipline, cooperate with teachers, parents and friends, and he has behaved fairly and cares about the call. the teacher. When he was a teenager he would diligently fast without being asked and he would easily achieve his goals.

Keywords:

Emotional Intelligence; Islamic Religious Education at Adolescence

Abstrak: Setiap anak usia dini pasti mengalami berbagai tahapan pada perkembangan dalam hidupnya, dari beberapa macam perkembangan salah satunya adalah aspek kecerdasan emosional. Zaman modern seperti saat ini berdampak pada menurunnya kesadaran anak untuk mengendalikan kecerdasan emosionalnya. Sehingga, mengontrol kecerdasan emosional anak harus diajarkan puasa sejak dini. Selain itu anak juga diarahkan untuk menstimulus kecerdasan emosionalnya. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah anak yang mampu meningkatkan kecerdasan emosinya sejak usia dini dapat mempengaruhi Pendidikan Agama Islam pada usia remajanya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif proses pelaksanaan meningkatkan kecerdasan emosi anak usia dini yang mempengaruhi Pendidikan Agama Islam pada usia remajanya. Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode penelitian dengan teknik triangulasi yakni pendekatan ke guru dan pengamatan di lapangan. Hasil penelitian ini, bahwa dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosi anak usia dini secara fisiologis, maka ketika remaja akan terlihat tingkat kejujuran, tanggungjawab, visioner, disiplin, bekerjasama dengan guru, orang tua dan teman-temannya, serta ia telah berperilaku adil dan peduli terhadap seruan gurunya. Ketika remaja ia akan rajin berpuasa tanpa disuruh dan ia akan dengan mudah mencapai cita-citanya.

Kata Kunci:

Kecerdasan Emosional; Pendidikan Agama Islam pada Usia Remaja

DOI: <http://dx.doi.org/10.15575/ath.v6i2.15869>

Received: 09, 2021. Accepted: 10, 2021. Published: 10, 2021.

PENDAHULUAN

Setiap manusia diberi potensi emosi yang bisa mendorong dirinya kepada perbuatan jelek maupun baik. Menghilangkan sama sekali emosi dalam diri seseorang juga tidak baik. Adanya emosi dalam diri seseorang inilah yang menyebabkan ia bersemangat makan ketika lapar, ia menjadi sedih, senang, punya rasa cinta, punya rasa tidak suka dan lain sebagainya. Maka yang terbaik adalah mengendalikan dan mengarahkannya agar ia menjadi motivator ke arah hal yang lebih baik. Jika seseorang sanggup berbuat demikian, maka berarti ia memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Intelegensi emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali bahkan mempertanyakan tentang diri sendiri; *who am I?* Siapakah "aku" ini sesungguhnya? pertanyaan ini tidak berkenaan dengan warna kulit, warna rambut, berat badan atau tinggi badan, mancung atau tidaknya hidung dan hal-hal fisik lainnya, tetapi berkenaan dengan fenomena kedirian. Jika anak-anak dalam usia yang relatif dini sudah bertanya kepada orang tuanya, berkenaan dengan dirinya sendiri; bagaimana saat bayi, mulai berjalan, apa kesukaannya, hal itu menandakan kecerdasan emosional yang dimilikinya. Lebih-lebih jika anak-anak itu mampu menahan amarah dan kesalahannya, masih dalam batas kata-kata dan sikap "argumentatif" tentu hal itu sesungguhnya menandakan kematangan jiwanya. (Suharsono, 2019).

Selanjutnya pendidikan anak usia dini merupakan sebuah upaya yang ditujukan kepada anak sejak ia dilahirkan sampai anak berusia 6 tahun yang dilakukan dengan memberikan rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan maupun perkembangan jasmani dan rohani anak agar memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan yang lebih lanjut (UU Sisdiknas No. 20 Tahun 2003).

Pendidikan bagi anak usia dini memang pendidikan yang paling dasar bagi anak. Pada tahap ini orang tua harus benar-benar menjadi *madrasatul ula* bagi anaknya serta harus memperhatikan pendidikan anaknya dengan semaksimal mungkin. Baik dalam memilih lembaga pendidikan bagi anak ataupun memilih untuk mendidik sendiri anak di rumah. Dalam pendidikan anak usia dini hendaknya memperhatikan kecerdasan yang dimiliki oleh anak. Karena kecerdasan antara anak satu dengan anak yang lain berbeda. Orang tua maupun pendidik (guru) anak usia dini harus mengenali kecerdasan yang dimiliki anak agar dapat mengarahkan dan mengembangkan kecerdasan yang dimiliki anak secara maksimal (Tabi'in, 2017).

Menurut Ary Ginanjar Agustian Dalam Bukunya *Emotional Spiritual, Quotient : 2010*, bahwa anak terlahir dengan memiliki 3 kecerdasan yakni:

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosi adalah pada kejujuran, pada suara hati. Suara hati itulah yang harusnya dijadikan pusat prinsip yang mampu memberi rasa aman, pedoman, kekuatan serta kebijaksanaan. Kecerdasan emosional kemampuan merasakan perasaan

b. Kecerdasan Spiritual

Kecerdasan spiritual merupakan temuan terkini secara ilmiah, yang pertama kali digagas oleh Danah Zohar dan Ian Marshall. Keduanya mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menempatkan persoalan makna atau *Value*, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lainnya, kecerdasan spiritual mengajarkan ketulusan. (Ary Ginanjar Agustian, 2010)

c. Kecerdasan Intelektual

Kecerdasan intelektual merupakan kemampuan menganalisis logika dan rasio seseorang. Kemudian dalam pengendalian ini peranan akal dan ketenangan batin termasuk hal yang utama. Para ahli perlembangan anak sepakat bahwa kecerdasan emosional memiliki peran vital pada perkembangan kepribadian yang menentukan kesuksesannya di masa mendatang. *American Journal of Public Health* menyebutkan bahwa balita yang memiliki kecerdasan emosi sejak dini bisa lebih sukses di masa mendatangnya. Sebuah studi yang dilakukan selama 19 tahun membuktikan bahwa anak dengan *Emotional Quotient* tinggi akan lebih bisa bekerjasama dan mengikuti arahan. Hal inilah yang membuat mereka nantinya bisa memperoleh gelar sarjana dan memulai pekerjaan sebelum usianya 25 tahun. Selain itu anak yang EQ lebih tinggi juga diketahui tingkat kejujurannya sangat bagus, ia memiliki resiko lebih ringan mengalami kecemasan dan depresi. Mereka akan lebih terbiasa mengelola emosi dan dirinya dan hubungan dengan lingkungannya.

Untuk itu kita harus mengetahui pengendalian prinsip kecerdasan emosional, di sini ditekankan pada studi kasus mengenai *self control* puasa. Sebagai salah satu kewajiban umat Muslim yang banyak dipelajari dalam Pendidikan Agama Islam di sekolah. Puasa adalah suatu metode pelatihan untuk mengendalikan diri, puasa juga bertujuan untuk meraih kemerdekaan sejati, dan pembebasan dari belenggu yang tak terkendali. Puasa yang baik akan memelihara aset kita yang paling berharga, yaitu suara hati *Illahiyah*, dan tujuan hidup sesungguhnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai pada judul ini adalah metode kualitatif. Yang mana implementasi dari metode ini para guru/ pendidik menggunakan pengamatan kepada peserta didik di dalam maupun luar pembelajaran. Yang pertama, guru melatih anak-anak untuk puasa pada bulan Ramadhan, Kemudian yang kedua guru melakukan observasi mencari tau latar belakang anak-anak tersebut, bagaimana keseharian mereka saat di rumah dengan orang tua/teman-temannya.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis data kualitatif yang berbentuk kata, kalimat, informasi atau keterangan-keterangan. Sumbernya menggunakan data sekunder

yang telah diolah oleh pihak lain yang berasal dari jurnal, buku bacaan, laporan hasil penelitian sejenis yang dapat dijadikan referensi dalam penelitian ini (Sugiyono, 2010).

Teknik pengumpulan data dalam peneliti ini adalah melalui studi dokumentasi dengan mempelajari buku-buku bacaan, dokumen-dokumen, jurnal hasil penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif.

Penelitian yang menghasilkan data deskriptif. Data yang diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subjek, objek penelitian berdasarkan fakta-fakta yang ada (RA. Novanto, 2015).

Data kualitatif berwujud catatan yang diperoleh dari hasil pengamatan. Yang mana implementasi dari metode ini para guru/pendidik menggunakan pengamatan kepada peserta didik di dalam maupun luar pembelajaran. Salah satunya guru melakukan sebuah penelitian pada anak-anak berusia 5 tahun di PAUD Nurvita, dimana satu persatu masuk ke dalam sebuah ruangan, dengan sepotong kue yang diletakkan di atas meja di hadapan mereka. Anak-anak ditawarkan untuk memakan kue itu jika mau, tetapi kalau anak-anak memakannya setelah gurunya kembali lagi keruangan itu tepat pada waktu dzuhur sebelum perpulangan sekolah, anak-anak berhak mendapatkan kue tambahan satu lagi. Penelitian ini mencontoh dari salah satu peneliti yang bernama Daniel Goleman seorang peneliti ahli kecerdasan emosional.

Hasil dari upaya dan observasi pendidik adalah anak setelah sekitar 8 tahun kemudian, sewaktu mereka lulus SD, anak-anak yang dulu langsung memakan kue, dibandingkan dengan anak-anak yang mampu menahan diri (sehingga mendapat 2 potong kue), memiliki ketahanan mental yang jauh berbeda antara satu dengan yang lain. Mereka yang tahan menunggu cenderung lebih tahan menghadapi stres, tidak mudah tersinggung dan tidak mudah berkelahi.

Tidak demikian dengan anak-anak yang langsung melahapnya, mereka memiliki kecenderungan kurang tahan uji dalam mengejar yang mereka inginkan. Anak-anak yang mampu menahan diri dalam uji kue, dibandingkan dengan yang tidak tahan, mendapatkan nilai sekolah di atas rata-rata dan masuk sekolah yang mereka impikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Bersikap Tenang

Salah satu sikap dasar yang harus dimiliki seorang anak untuk menjadi seorang manusia yang baik dan benar adalah memiliki kecerdasan emosional, orang yang bisa mengendalikan emosi dalam jiwanya adalah mereka yang senantiasa bisa bersikap tenang. Karena orang yang tidak bersikap tenang tidak akan punya kemampuan berpikir jernih, sehingga langkah yang ditempuhnya tanpa perhitungan baik-buruk. Hanya dengan sikap tenanglah seseorang akan bisa mencari jalan keluar dari segala permasalahan yang sedang dihadapinya. Sesuai dengan hadis, “apabila hendak mengerjakan suatu perkara, maka kamu

harus bersikap tenang sehingga Allah menunjukkan kepadamu jalan keluar” (H.R Bukhari)

Pada kenyataannya anak-anak Usia Dini merupakan anak kecil yang belum bisa meletakkan emosi pada tempatnya, masih banyak anak-anak usia dini yang manja dan belajarnya ingin ditemani ibunya, tetapi jika dari usia dini anak diajarkan untuk mengatur emosinya maka ia akan terbiasa mampu mengendalikan emosinya ketika ia beranjak dewasa nanti.

Walaupun peran orang tua sangat besar dalam membangun kecerdasan emosional anak, tetapi peran guru PAUD juga tidak kecil dalam meletakkan kecerdasan emosional pada anak usia dini, agar di kemudian hari anak-anak mampu menjalankan apa yang telah diwajibkan dalam Agama Islam dengan *kaffah*. Oleh karena itu, seorang guru PAUD harus selalu berupaya dengan berbagai cara agar dapat membimbing anak usia dini agar mempunyai kepribadian yang baik, yang dilandasi dengan kecerdasan emosional.

Sebenarnya anak akan bisa bersikap tenang bagaimapun kondisinya, seandainya anak diajarkan nilai ketakwaan sejak dini. Adapun yang menjadikan orang yang bertakwa senantiasa dapat bersikap tenang adalah karena mereka diajarkan bahwa segala bentuk kesulitan akan ada jalan keluarnya dan Allah lah yang akan membantunya jika ia bertawakal kepada-Nya.

Menurut Mas Udik Abdullah dalam bukunya *Meledakkan IESQ dengan Langkah Takwa dan Tawakal* : 2005, untuk menciptakan suasana dan menghadirkan ketenangan hati, guru harus mengajarkan anak-anak hal-hal sebagai berikut:

a. Dzikrullah

Anak-anak diajarkan untuk selalu mengingat Allah dengan cara mengajarkan anak-anak membaca Asmaul Husna beserta artinya yang di dalamnya terdapat 99 nama Indah Allah SWT. Dengan tujuan agar anak-anak selalu ingat pada kebesaran Allah.

b. Merasakan Kehadiran-Nya

Guru mengajarkan kepada anak-anak bahwa iman yang paling utama ialah meyakini bahwa Allah selalu bersamamu dimanapun dan kapanpun, sehingga anak-anak merasa diawasi selalu oleh Allah SWT

c. Yakin terhadap Perlindungan dan Pertolongan Allah

Setelah anak diyakinkan bahwa Allah selalu bersama kita, maka selanjutnya guru harus menanamkan keyakinan bahwa di dunia ini tiada daya dan kekuatan kecuali milik Allah semata. Guru harus meyakinkan anak-anak bahwa Allah lah yang selalu menolong kita dalam setiap kesulitan.

2. Menstimulus untuk Mengasah Kecerdasan Emosi Anak

Pada umumnya orang dewasa telah mengetahui berbagai macam kondisi emosi dan cara menanggapi, namun tidak dengan anak-anak, mereka belum mengetahui jelas bagaimana emosi itu dan bagaimana cara menangani emosi yang sedang mereka alami. Ada baiknya guru dan orang tua memberi stimulus untuk mengasah kecerdasan emosi kepada anak, agar anak memahami berbagai macam keadaan emosi dan cara menanganinya. Terdapat berbagai macam cara untuk menstimulus kecerdasan pada anak seperti yang terdapat dalam berbagai

macam permainan. Selain menyenangkan permainan juga dapat mengasah kecerdasan.

Salah satu contohnya permainan menyusun balok, permainan ini dapat mengasah kecerdasan emosi anak. Kegiatan ini dapat mengajarkan bagaimana cara mengontrol rasa sabar dan ambisi pada anak. Pada umumnya anak-anak pasti akan memiliki ambisi yang kuat untuk menyusun balok menjadi menara setinggi-tingginya. Namun ada masa dimana keseimbangan bangunan tersebut akan goyah, dan akhirnya runtuh. Pada saat itu ambisi anak akan berhenti. Dalam hal ini pelajaran yang didapat oleh anak yaitu kesabaran, keuletan, kreativitas dan imajinasi.

Satu contoh lagi yaitu menggambar, dengan menggambar anak-anak mampu meluapkan perasaannya melalui gambar yang dibuatnya. Dengan melakukan kegiatan tersebut anak mendapat kesempatan untuk mengilustrasikan perasaannya. Cara seperti ini dapat mengurangi beban emosi yang menekan batin anak.

3. Memperlakukan Orang Lain Seperti Memperlakukan Diri Sendiri

Salah satu tanda orang yang memiliki tingkat emosi yang baik apabila ia bisa memperlakukan orang lain sebagaimana ia memperlakukan dirinya sendiri. Karena yang diinginkan oleh setiap orang adalah agar dirinya diperlakukan dengan baik, dipahami dan tidak dizhalimi. Hanya orang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik saja yang bisa memperlakukan orang lain sebagaimana dirinya ingin diperlakukan. Orang yang kecerdasan emosinya rendah tidak akan bisa. Maka jika kita hendak berbuat sesuatu, kita harus melihat jauh ke depan bagaimana seandainya yang mengalami hal itu atau yang diperlakukan seperti itu adalah diri kita sendiri. Jika kita sudah bisa melihat ini maka kita akan senantiasa berusaha untuk tidak menyakiti orang lain.

Pada Pendidikan anak usia dini, guru dibantu dengan orang tua agar senantiasa selalu mengarahkan anak-anak bahwa ia harus mengingat kebaikan Allah agar ia berbuat baik kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadanya. Selain itu anak-anak diajarkan untuk mampu menahan marah, tidak mudah marah dan tidak mudah menangis. Serta mengajarkan anak-anak untuk menjadi manusia yang mudah memaafkan "*orang yang berbuat baik kepada orang yang berbuat salah adalah pemimpin yang sejati*" (Umar bin Khatab ra).

4. Sabar

"Tidaklah seseorang diberi karunia yang baik dan lebih luas selain dari kesabaran" (H.R Bukhari-Muslim dan Abu Sa'id ra).

Sabar adalah menerima apa yang datangnya dari Allah dan apa adanya, yaitu tidak dlebihkan dan tidak dikurangi. Dalam artian ketika kita diperintahkan dengan suatu perintah, maka kita harus melaksanakannya dengan ikhlas dan ketika dilarang dengan suatu larangan maka kita tidak melanggar apa yang dilarang-Nya dengan ikhlas. Begitu pula saat kita diuji dengan suatu ujian, maka kita harus menerimanya dengan ikhlas. (Mas Udik Abdullah, 2005).

Mengajarkan kesabaran pada anak merupakan hal yang sangat penting dan hal tersebut sudah bisa guru ajarkannya kepada anak sejak balita.

Tujuannya tentu saja agar anak dapat mengembangkan rasa toleransi agar bisa bersabar, nantinya hal tersebut akan membuat mereka bersabar ketika menghadapi hal seperti tersebut di masa mendatang.

Menumbuhkan sikap sabar pada anak-anak membutuhkan latihan terus-menerus, cara tersebut tentu saja akan melatih kesabaran anak dengan cukup mudah, biarkanlah anak berlatih sabar dan menunggu.

Para peneliti berpendapat bahwa anak yang sabar menunggu adalah anak yang bisa mengalihkan perhatian mereka, misalnya dengan bernyanyi atau melakukan suatu aktivitas ketika mereka harus menunggu sesuatu. Anak terlatih dengan sendirinya untuk mengalihkan perhatian, dengan sikap sederhana dari orang tua mereka yang sering mengatakan kepadanya menunggu dan bersabar ketika meminta sesuatu. Anak akan meresapi kata-kata tersebut dan mencari cara atau aktivitas lain selama menunggu hingga akhirnya orang tua menjawab permintaan atau pertanyaan anak tersebut.

Melatih kesabaran kepada anak juga melatih agar anak bisa bertanggung jawab, hal ini juga memerlukan latihan. Hal tersebut bisa dimulai dengan cara sederhana misalnya ketika anak mengambil buku dan menaruh sembarangan, maka mintalah anak untuk membereskan buku tersebut, dan ketika meminta anak, guru/ orang tua harus bersabar dan jangan lupakan kontak mata. Berikan juga contoh sesering mungkin kepada anak, ketika anda menjatuhkan makanan maka segera anda mengambilnya dan membersihkannya sebagai bentuk tanggung jawab karena anda telah menjatuhkannya.

Abu Hasan berkata: *"kesabaran itu salah satu dari berbagai harta simpanan yang baik. Allah memberikannya pada seorang hamba yang mulia disisinya"*

Dalam salah satu ayat Al-Quran Allah berfirman: *"Hanyalah orang yang sabar yang akan menerima pahala tanpa batas"* (Q.S Az-Zumar: 10).

5. Menundukkan Hawa Nafsu

"Tiadalah sempurna keimanan seorang mukmin sehingga menjadikan hawa nafsunya mengikuti apa yang aku bawa" (Hadits dari Ibnu Umar r.a).

Sesungguhnya nafsu yang ada dalam diri manusia ketika belum tunduk kepada kebenaran, maka ia akan mendorong manusia untuk berbuat jahat. Dan apabila manusia sudah dikuasai oleh hawa nafsunya maka semua kecerdasannya akan hilang, sehingga tingkah laku mereka tak ubahnya seperti hewan saja. Demikian hawa nafsu itu akan mendorong manusia untuk berbuat jahat dan mampu menghilangkan manusia untuk berpikir jernih. Oleh karena itu, orang yang bisa menguasai dan mengendalikan hawa nafsunya maka dialah orang yang cerdas.

Adapun yang bisa membentuk untuk menundukkan hawa nafsu adalah:

d. Berpegang Teguh pada Kebenaran

Guru harus mengajarkan kebenaran kepada anak-anak lantas mengamalkannya dan menyampaikan kepadanya kemudian bersabar atasnya. Kebenaran yang diketahui oleh anak-anak usia dini adalah bahwa segala sesuatu yang bernilai benar walaupun sangat dibenci dan ditentang oleh hawa nafsu.

e. Mendirikan Shalat

Shalat adalah salah satu ibadah yang diwajibkan oleh Allah sejak zaman

dahulu. Shalat ini sebagai sarana seorang hamba untuk mengingat, bermunajat dan memohon pertolongan kepada Allah maka setiap manusia yang bisa shalat dengan khushyuk akan mendapat kesenangan, kedamaian, dan ketentraman batin. Shalat juga melatih konsentrasi khushyuk, sehingga kecerdasannya akan terasah dengan baik. Orang yang shalat dengan khushyuk akan semakin dekat dan mencintai Allah, sehingga menjadikan dirinya tidak berani berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.

Shalat ini mengajarkan hamba Allah untuk senantiasa tunduk merendahkan diri di hadapan-Nya dan mengakui persamaan derajat antar sesama orang yang beriman karena semua orang sujud akan meletakkan keeningnya di tempat sujud. Shalat mampu mencegah manusia dari keji dan munkar.

Tidak ada waktu yang pasti umur berapa anak diajarkan shalat. Namun, ada baiknya orang tua mengajarkan kewajiban ini sejak usia dini atau sebelum mereka mencapai usia baligh, yakni sekitar 4-10 tahun. Pasalnya, mengajari anak suatu hal termasuk kewajiban beribadah sejak kecil cenderung lebih mudah tertanam dalam jiwa mereka.

Mengajari anak shalat bukanlah suatu yang mudah. dibutuhkan kesabaran dalam melakukannya. Berikut ini tipsnya:

- Tanamkan pengetahuan mengenai Allah SWT
- Menanamkan pentingnya ibadah
- Jadilah contoh yang baik
- Berikan ruang agar mereka leluasa beribadah
- Buatlah jadwal agar anak konsisten beribadah

f. Puasa

Untuk mengekang hawa nafsu adalah dengan cara mengurangi makan, karena banyak makan menyebabkan besarnya nafsu seseorang. Dengan puasa akan membantu mengendalikan kita dari hawa nafsu. Dalam agama Islam, puasa merupakan rukun Islam yang keempat dari lima rukun Islam. Islam telah mengenalkan beberapa jenis puasa, salah satunya puasa Ramadhan. Namun sebenarnya, puasa tidak hanya menahan makan dan minum saja, melainkan menahan seluruh hawa nafsu. Diantara perkara yang tidak kalah penting dari sekedar menahan hawa nafsu adalah bahwa puasa Ramadhan mampu memperbaharui sel-sel tubuh, selama sebulan berpuasa sel-sel dalam tubuh kembali diperbaharui. Dan bahwasannya puasa dapat mengoptimalkan kecerdasan salah satunya kecerdasan emosional dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Menurut Goleman bahwa kecerdasan emosi dapat dibangun oleh lima kemampuan manusia yakni: kesadaran diri (*self awareness*), kemampuan mengontrol diri (*self control*), motivasi (*motivation*), kemampuan memahami orang lain (*sympathy*) dan kemampuan sosial (*social skills*).

Plato dan Socrates pun konon tidak luput dari membiasakan diri berpuasa sepuluh hari setiap bulannya. Alasannya menurut mereka, sebagai ekspresi penyucian pikiran.

Saat berpuasa, ke depankan sifat-sifat fitrah seperti sikap pengasih,

penyayang, sabar, mencintai, adil, memberi, bersungguh-sungguh, konsisten dan sifat-sifat mulia lainnya. *"Tarikan ke atas mengarah ke firaq saat itu harus dilakukan, sementara tarikan ke bawah berupa ego yang ditahan"*. maka yang muncul adalah pribadi luhur dan tinggi, yang berhati emas, bermental kuat.

Cara mengajarkan puasa pada anak sejak dini bertujuan agar saat menginjak masa puber dan sudah wajib menjalankan puasa wajib, anak sudah terbiasa dan mampu menjalankannya dengan baik. Memperkenalkan anak pada ibadah puasa bukanlah hal yang mudah. Namun ini merupakan salah satu tanggung jawab sebagai orang tua/ guru untuk mengajarkan anak berpuasa secara bertahap dan perlahan.

Melakukan stimulus pada anak sejak dini penting dilakukan oleh orang tua agar menjadi bekal anak tumbuh dengan karakter positif dalam hal agama. Berikut cara mengajarkan anak puasa:

- Memberikan contoh berpuasa pada anak
- Memulainya secara bertahap
- Melakukan kegiatan seru saat ngabuburit
- Pastikan nutrisi anak cukup
- Memberikan penghargaan pada anak sebagai apresiasi bentuk penghargaan atas kerja keras anak untuk puasa.

Puasa mengembangkan kecerdasan emosional, inilah kecerdasan yang sering disebut lebih penting dibandingkan kecerdasan intelektual, yaitu kemampuan untuk membantu pikiran, memahami emosi dan pengetahuan tentang emosi, dan merefleksikan emosi sehingga bisa mengatur emosi dan pertumbuhan intelektual.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan pembahasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi anak-anak usia dini dapat meningkat dan terus ditingkatkan sepanjang ia hidup. Kemampuan emosi dapat dipelajari kapan saja. Tidak peduli seseorang itu peka atau tidak, pemalu, pemarah atau sulit bergaul dengan orang lain sekalipun, dengan motivasi dan usaha yang benar, maka dapat menguasai kecakapan emosi dengan maksimal, yang nantinya beberapa tahun ke depan dapat dirasakan oleh anak tersebut, bahwa kecerdasan emosinya ketika usia dini akan mempengaruhi Pendidikan Agama Islam (PAI) anak tersebut ketika ia beranjak remaja bahkan dewasa.

Upaya yang dilakukan pendidik untuk mengajarkan pentingnya kecerdasan emosional kepada anak-anak usia dini dalam penelitian di atas yaitu dengan mengajarkan anak-anak puasa Ramadhan sejak usia dini. Anak-anak tidak boleh bermalas-malasan walaupun sedang berpuasa dengan alasan haus dan lapar, justru disinilah tantangannya, belajar dan beraktivitas maksimal sambil menahan lapar dan haus serta menahan emosinya. Saat berpuasa guru mengajarkan agar anak-anak tetap konsisten dalam sifat-sifat mulianya, tidak manja, tidak mudah marah dan mampu menahan emosinya.

Jadi hasilnya anak usia dini yang meningkatkan kecerdasan emosinya maka akan mempengaruhi Pendidikan Agama Islam anak tersebut di usia remajanya,

karena ia telah bersikap jujur, bertanggung jawab, visioner, disiplin, bekerjasama dengan guru, orang tua dan teman-temannya, serta ia telah berperilaku adil dan peduli terhadap seruan gurunya. Ketika remaja ia akan rajin berpuasa tanpa disuruh, dan ia akan dengan mudah mencapai cita-citanya.

REFERENSI

- Ary ginanjar Agustian, 2010. *“Emotional Spiritual, Quotient”* Arga Publishing. . Jakarta
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan anak usia dini. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*, 2(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>.
- Mas Udik Abdullha, 2005. *“Meledakkan IESQ dengan Langkah Takwa dan Tawakal”* Zikrul Hakim. Jakarta Timur
- Novanto, RA. (2015). Metode Penelitian Kualitatif, Subjek Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 16891699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suharsono, 2009. *“Melejitkan IQ, EQ, SQ”* Ummah Publishing. Tangerang
- Supriyanto, D. (2015). Perkembangan Nilai Agama Dan Moral Anak. *Perkembangan Nilai Agama Dan Moral Anak Dan Pendidikan Keagamaan Orangtua*, 3(Maret), 1-20.
- Tabi'in, A. (2017). Penerapan Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan Majemuk (*Multiple Intelligence*) pada Anak Usia Dini. *Edukasia Islamika*, 46-69. doi:10.28918/jei.v2i1.1629.