

Bimbingan Kelompok Berbantuan Al-qur'an: Sebuah Solusi Peningkatan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Zhila Jannati¹, Dwi Bhakti Indri M²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia¹

Institut Pesantren KH. Abdul Cholid Mojokerto, Indonesia²

✉ zhila_jannati10@radenfatah.ac.id¹

Submitted:
2019-02-18

Revised:
2019-03-02

Accepted:
2019-03-11

Copyright holder:
© Jannati, Z. & Indri M, DBI (2019)

This article is under:



How to cite:

Jannati, Z. & Indri M, DBI. (2019). Bimbingan Kelompok Berbantuan Al-qur'an: Sebuah Solusi Peningkatan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 1 (1). 19-28.

Published by:

Kuras Institute in Collaboration with Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung

Journal website:

<https://journal.kurasinstitute.co/index.php/bocp>

E-ISSN:

2656-1050

ABSTRACT: *Someone will be able to face various challenges in daily life if emotional intelligence is well developed. This study aims to find out how the psychoeducational group assisted with Al-quran can be a solution to improve student emotional intelligence. This research was used qualitative research method with 8 participants of Islamic Guidance and Counseling departement of Islamic State University (UIN) Raden Fatah Palembang. The results of this study indicate that emotional intelligence of students, which includes recognizing self-emotion, managing emotions, motivating oneself, recognizing the emotions of others, and building relationships, can be improved by giving psychoeducational group assisted with Al-qur'an. From the results of these studies it can be concluded that the psychoeducational group assisted with Al-qur'an can be a solution to improve student emotional intelligence.*

KEYWORDS: *psychoeducational group; al-qur'an; emotional intelligence*

ABSTRAK

Individu akan dapat menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari apabila kecerdasan emosi dikembangkan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan subjek penelitian berjumlah 8 orang mahasiswa program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dari mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang, yang meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan, dapat meningkat dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa.

KATA KUNCI: bimbingan kelompok; al-qur'an; kecerdasan emosi

PENDAHULUAN

Berbagai aktivitas yang dilakukan oleh individu merupakan suatu stimulus yang dapat memunculkan respon yang berbeda-beda. Segala sesuatu yang dialami individu dapat memunculkan perubahan-perubahan di dalam dirinya. Salah satu perubahan yang sering terjadi

adalah perubahan emosi individu yang dapat menjadi positif atau negatif. Emosi merupakan perasaan, afek, yang terjadi ketika seseorang berada dalam sebuah kondisi atau sebuah interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya (Campos, Frankel, & Camras, 2004). Sejalan dengan pendapat di atas, emosi sebagai suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2006). Emosi atau perasaan yang muncul merupakan sesuatu yang hendaknya dipahami, disadari, dan diatur oleh individu itu sendiri.

Keberhasilan individu dalam semua bidang akan terjadi manakala individu dapat mengatur dan mengelola emosinya dengan baik di mana emosi seorang individu dapat stabil walaupun sedang menghadapi kondisi atau keadaan yang tidak diharapkannya. Jadi, kecerdasan intelektual harus berjalan beriringan dan seimbang dengan kecerdasan emosi. Jika tidak, akan terjadi masalah-masalah yang tentunya tidak diinginkan, seperti terjadinya pertengkaran dan perkelahian antar individu. Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Apabila emosi yang negatif akan muncul, maka individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan dapat segera menyadari dan mengatur sedemikian mungkin agar keadaan yang dihadapi tetap baik-baik saja.

Kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan-kemampuan memahami diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produksi, empati dan membina hubungan (Yusuf & Nurih-san, 2006). Terdapat lima wilayah utama dari kecerdasan emosi yakni sebagai berikut: (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri sendiri, (4) mengenali emosi orang lain, serta (5) membina hubungan (Goleman, 2006). Individu yang dapat memahami diri sendiri akan dapat mengelola emosi dengan baik. Emosi dapat dimanfaatkan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan kecerdasan emosi juga menuntut adanya empati terhadap apa yang terjadi dengan orang lain. Selain itu, kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk dapat membina dengan baik hubungannya dengan orang lain yang terkadang memiliki perbedaan pendapat dan pemikiran dengan diri individu.

Kecerdasan emosi dapat mempengaruhi aktualisasi diri individu. Apabila kecerdasan emosinya individu baik, maka individu akan dapat mengembangkan diri dengan baik sehingga mencapai prestasi yang gemilang. Salah satu penelitian mengenai *“Impact of emotion intelligence on teacher’s performance in higher education institutions of Pakistan*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi kerja guru. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesadaran diri emosi, kepercayaan diri, prestasi, pengembangan manajemen konflik dan yang lainnya memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi kerja guru (Asrar-ul-Haq, Anwar, & Hassan, 2017).

Konflik antar individu, salah satunya disebabkan oleh kecerdasan emosi yang rendah. Orang yang mudah sekali marah dengan keadaan yang terjadi adalah akibat dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi marahnya dengan baik. Dengan mengeluarkan emosi marah yang berlebihan maka akan berpengaruh negatif bagi diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa marah mempunyai peran yang sangat penting bagi timbulnya depresi dan menjadi salah satu faktor yang menyumbangkan resiko bunuh diri pada remaja (Cautin, Overholser, & Goetz, 2001). Selain itu, orang yang tidak dapat mengelola emosi takut akan dapat menjadikan hubungannya dengan orang lain penuh dengan prasangka sehingga komunikasi yang dilakukan dapat terhambat. Emosi sedih dan kecewa juga akan dapat mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan orang lain apabila dalam keadaan tersebut individu tidak dapat mengelola emosinya dengan baik. Hal tersebut tentu dapat memicu terjadinya kesalahpahaman dan kesenjangan individu dengan individu lainnya.

Hasil dari wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti yakni masih terdapat mahasiswa program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam yang kecerdasan emosinya masih rendah. Hal itu ditandai dengan masih terdapat mahasiswa yang memaksakan kehendaknya dengan orang lain, sulit untuk menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya, tidak mau mengalah ketika pendapatnya belum tepat, mudah marah kepada teman-temannya, apabila berbicara sering menyakitkan hati orang lain, terjadinya kesalahpahaman dan bahkan terjadi pertengkaran.

Bimbingan dan Konseling merupakan sebuah solusi dari seorang ahli untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Dalam mengatasi masalah kecerdasan emosi yang rendah, peran bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan agar individu dapat mengelola emosi dengan sebaik mungkin. Dalam hal ini, layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang dianggap tepat untuk meningkatkan kecerdasan emosi seseorang. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan oleh pemimpin kelompok (konselor) kepada anggota kelompok (klien) dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar anggota kelompok dapat mencapai perkembangan yang optimal.

Layanan bimbingan kelompok telah diteliti sebelumnya oleh peneliti lainnya. "Pengembangan model bimbingan kelompok berbasis Islami untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang rendah." Adapun hasil penelitiannya yakni model bimbingan kelompok dengan teknik simulasi efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa (Sutarti & Lestari, 2015). Selain itu, penelitian tentang "Effects of Group Guidance and Counseling Techniques on Students' Vocational Maturity in Ekiti State Secondary Schools, Ekiti State, Nigeria". Penelitian ini meneliti tentang efek dari teknik bimbingan dan konseling kelompok pada kematangan vokasional siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

bahwa dua teknik yakni *Group Career Guidance* (GCG) dan *Group Career Counseling* (GCC) efektif dalam peningkatan kematangan vokasional siswa (Babatunde & Osakinle, 2013).

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan di atas berfokus pada basis Islami dan bimbingan karier kelompok. Adapun fokus dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an untuk meningkatkan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Al-quran merupakan kitab suci umat Muslim yang berisi kumpulan firman Allah SWT. yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw. Melalui perantara malaikat Jibril. Al-qur'an adalah panduan hidup bagi manusia, ia adalah pedoman bagi setiap pribadi dan undang-undang bagi seluruh masyarakat (Sutoyo, 2009). Sejalan dengan pendapat di atas, perhatian utama Al-Qur'an adalah memberikan petunjuk yang benar kepada manusia, yaitu petunjuk yang akan membawanya kepada kebenaran dan suasana kehidupan yang baik (Munir, 2016). *"Sesungguhnya Al-qur'an ini menunjukkan kepada urusan yang lurus dan memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang beriman yang mengerjakan amal salih bahwasanya mereka akan mendapatkan pahala yang sangat besar."* (QS. al-Israa': 9). Oleh karena itu, manusia hendaknya selalu berpegang kepada kebenaran sehingga manusia akan aman baik di dunia maupun di akhirat.

Sebagai sumber pokok ajaran Islam, Al-qur'an menjadi sumber manusia dalam mengetahui hukum-hukum Islam seperti tentang ibadah, ekonomi, sosial, budaya dan semua aspek kehidupan manusia. Sehingga secara tidak langsung, Al-qur'an juga berfungsi sebagai pedoman hidup manusia dalam segala aspek, termasuk mengenai kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dalam diri individu dapat tercipta apabila adanya keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Dalam menjalani kehidupan ini, Al-qur'an telah memberikan penjelasan mengenai bagaimana manusia harus dapat memandang kehidupan dunia sebagai senda gurau belaka. *"Dan tiadalah kehidupan dunia ini, selain dari main-main dan senda gurau belaka. Dan sungguh kampung akhirat itu lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Maka tidakkah kamu memahaminya?"* (QS. al-An'am: 32). Dengan berpegang pada pemahaman akan ayat ini, tentunya individu akan dapat menghadapi kondisi apapun dengan tenang, sabar, syukur, dan bijak. Individu hendaknya memandang setiap kejadian yang disukai maupun yang tidak disukai sebagai senda gurau semata. Ketika berhadapan dengan suasana yang penuh amarah, hendaknya individu menyikapinya dengan hati yang tenang. Dengan demikian, setiap individu harus dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik agar ia tidak terjerumus pada kesesatan dunia.

Orang yang cerdas emosinya, berarti ia adalah manusia yang mampu bersyukur dan bersabar dalam menghadapi apapun yang diberikan atau ditakdirkan oleh Allah SWT. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh

individu merupakan perwujudan dari keyakinannya bahwa Allah Maha Penyayang, Maha Adil, dan Maha Bijaksana dalam memberikan suatu kesenangan dan suatu ujian kesedihan bagi hamba-hambanya. Allah SWT. telah memerintahkan manusia agar tidak bersedih hati atas apa yang hilang dan tidak berbangga dengan titipan yang Allah SWT berikan. Berfirman yang artinya: *“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”* (Q.S. Al-Hadid: 23). Barangsiapa berpaling dari ketaatan kepada Allah, ia tidak merugikan kecuali dirinya sendiri, dan sama sekali tidak merugikan Allah SWT. Karena sesungguhnya Allah SWT. Mahakaya (tidak membutuhkan makhluk-Nya) dan Maha Terpuji (Pemilik semua sifat yang baik dan sempurna, serta perbuatan baik yang berhak untuk dipuji karenanya)

Aspek-aspek kecerdasan emosi yang telah dijelaskan oleh Goleman telah ada di dalam Al-quran (Hamdan, 2017). Aspek-aspek tersebut meliputi: (1) aspek mengenali emosi diri yang merupakan dimensi kesadaran diri, dalam pandangan Islam lebih dikenal dengan istilah muraqabah (QS. An-nissa: 1) dan muhasabah (QS. Al-Hasyr: 18), (2) aspek mengelola emosi diri, yang dalam pengertian Islam dikenal dengan istilah sabar dan untuk mencapai kesabaran adalah dengan mengingat Allah SWT. (QS. Ar-Rad: 28), (3) aspek motivasi diri, di mana dalam Islam ibadah merupakan motivasi utama manusia dalam melakukan sesuatu (QS. Adz Dzaariyat: 56), (4) aspek empati, di mana dalam pandangan Islam, Allah SWT. telah memerintahkan kepada manusia untuk saling menyebar kasih sayang dan saling menghibur saat duka dengan pesan kesabaran (QS. Al-Balad: 17), serta (5) aspek keterampilan sosial, di mana Islam telah mengajarkan tentang menjaga hubungan baik dengan sesama manusia (QS. Al-Maa'idah: 2).

Dengan layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an, maka diharapkan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang dapat meningkat. Dengan dilakukannya hal tersebut diharapkan mahasiswa dapat mengenali emosinya sendiri, memotivasi diri sendiri, mengatur bagaimana emosi agar tetap stabil, memahami bagaimana keadaan emosi orang lain, serta dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain. Dari uraian di atas, maka peneliti akan meneliti dengan judul “Bimbingan Kelompok Berbantuan Al-qur'an: Sebuah Solusi Peningkatan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang”.

METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah

Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang dimulai dengan asumsi, lensa penafsiran/ teoretis, dan studi tentang permasalahan riset yang meneliti bagaimana individu atau kelompok memaknai permasalahan sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2002). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 8 orang mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Subjek penelitian tersebut ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2000). Hal tersebut dikarenakan agar sampel yang didapatkan tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengambilan sampel dilakukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan kesamaan tingkat usia dan ragam dari tingkat kecerdasan emosional subjek yang akan melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an. Teknik Pengumpulan data menggunakan teknik observasi dan wawancara. Adapun analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Bimbingan kelompok dilaksanakan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dan delapan orang anggota kelompok yang merupakan mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan Al-qur'an sebagai media bantu dalam meningkatkan kecerdasan emosi mahasiswa.

Layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dilaksanakan melalui empat tahapan yang meliputi (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, serta (4) tahap pengakhiran, dengan berbantuan Al-qur'an sebagai pedoman hidup manusia termasuk di dalamnya mengenai bagaimana manusia harus mengembangkan kecerdasan emosinya dengan baik sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT yang tertuang di dalam Al-qur'an. 1) Tahap pembentukan. Pada tahap ini, konselor memberikan salam, ucapan terimakasih kepada anggota kelompok atas kehadirannya, serta membaca doa. Setelah itu, konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membaca Al-quran bersama. Selanjutnya, konselor menjelaskan konsep dasar bimbingan kelompok, melakukan permainan, dan melakukan persiapan bersama dengan anggota kelompok untuk ke tahap selanjutnya. 2) Tahap peralihan. Pada tahap peralihan, konselor mencoba meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok, membangun suasana yang akrab, mengajak anggota kelompok membahas suasana kelompok, menjelaskan kegiatan selanjutnya, serta bersiap untuk ke tahap kegiatan. 3) Tahap kegiatan.

Tahap kegiatan adalah inti dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an. Pada tahap ini, topik mengenai kecerdasan emosi dibahas bersama-sama. Selain itu, konselor juga menjelaskan ayat-ayat Al-qur'an yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Konselor dan anggota kelompok saling bertukar pikiran mengenai topik yang dibahas sampai tuntas. 4) Tahap pengakhiran. Pada tahap pengakhiran, konselor menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan diakhiri. Kemudian, anggota kelompok membuat kesimpulan, mengemukakan harapan, pesan, dan kesan, membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya. Konselor melakukan evaluasi, mengucapkan terima kasih, berdoa, serta mengucapkan salam dan berjabat tangan.

Materi yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok berbantuan al-qur'an meliputi (1) kecerdasan emosi, (2) mengenali emosi diri, (3) mengelola emosi, (4) memotivasi diri sendiri, (5) mengenali emosi orang lain, serta (6) membina hubungan. Dalam hal ini, konselor menjelaskan ayat alquran yang berkaitan dengan materi yang dibahas. Dalam materi tentang kecerdasan emosi, konselor menjelaskan ayat-ayat Al-qur'an yang berkaitan dengan kecerdasan emosi yakni sebagai berikut:

- (1) Kecerdasan emosi: Q.S. Al-Hadid: 23.
- (2) Mengenali emosi diri: Q.S. An-Nisa: 1 dan Q.S. Al-Hasyr: 18.
- (3) Mengelola emosi: Q.S. Ali 'Imran: 200, Q.S. Al-Baqarah: 155-156, dan Q.S. Ar-Rad: 28.
- (4) Memotivasi diri sendiri: Q.S. AdzDzaariyat: 56, Q.S. Al-An'aam: 162), Q.S. At Taubah: 40, serta Q.S. Al Baqarah: 286.
- (5) Mengenali emosi orang lain (empati): Q.S. Al-Balad (90): 17, Q.S. Maryam: 96.
- (6) Membina hubungan: Q.S. Al-Maa'idah: 2, Q.S. Ali-Imran: 103, Q.S. An-Nisaa: 59, dan Q. S. An-Nisa: 114.

Pelaksanaan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an pada pertemuan awal, anggota kelompok masih terlihat canggung dan dinamika kelompok belum terlihat. Anggota kelompok lebih banyak diam dan pemimpin kelompok lebih banyak mendominasi percakapan di dalam kelompok. Setelah dilakukan perkenalan dan permainan, keakraban sudah mulai terjalin. Keberanian anggota kelompok untuk sepenuhnya mengungkapkan ide, pendapat, dan gagasan mulai terjadi pada pertemuan ketiga. Anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam mengemukakan pendapat dan idenya terkait dengan topik yang dibahas. Topik yang dibahas cukup menarik perhatian kelompok. Sebab, rasa ingin tahu anggota kelompok mengenai kecerdasan emosi cukup besar. Anggota kelompok mengungkapkan bahwa dalam keseharian rata-rata mereka masih belum bisa mengelola emosinya sendiri.

Selama pelaksanaan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an ini, pemimpin kelompok terus berusaha agar suasana akrab, hangat, dan nyaman selalu tercipta di dalam kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang bagaimana kecerdasan emosi telah dijelaskan di

dalam Al-qur'an yang merupakan pedoman hidup manusia, termasuk bagaimana manusia dapat mengenali, mengelola dan memotivasi emosinya sendiri, serta dapat mengenali emosi orang lain dan mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an, mahasiswa telah dapat mengenali emosi dirinya sendiri. Rata-rata subjek yang menjadi anggota kelompok telah dapat mengenali tentang apa yang telah dirasakannya sekarang ini. Subjek lebih dapat mengetahui apakah ia sedang merasakan emosi sedih, kecewa, bahagia, senang, kagum, malu, takut ataupun marah. Mengenali emosi berarti sadar bahwa emosi apa yang sedang terjadi di dalam diri.

Mahasiswa juga telah dapat mengelola emosinya sehingga tidak mudah terpengaruh dengan kondisi yang buruk sekalipun. Rata-rata subjek penelitian telah dapat mengelola emosinya dengan baik agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Subjek penelitian telah dapat mengatur emosinya seperti emosi marah yang apabila tidak dikelola sebaik mungkin akan mengakibatkan perselisihan dengan orang lain. Selain itu apabila merasa takut, subjek telah dapat mengelola emosi takut tersebut agar tidak berlebihan yang akan mengakibatkan terhambatnya aktivitas sehari-hari. Begitupun emosi bahagia, subjek penelitian telah dapat mengatur emosi bahagia sehingga apabila mendapatkan nikmat maka subjek akan selalu bersyukur kepada Allah dan tidak berlebih-lebihan dapat mengekspresikan kebahagiaan tersebut.

Selain itu, mahasiswa juga telah dapat memotivasi diri sendiri sehingga mekanisme pertahanan diri tidak terjadi. Subjek penelitian telah dapat memberikan motivasi kepada dirinya sendiri baik ketika mengalami kondisi yang buruk agar terus bangkit dan bersemangat ataupun kondisi yang baik agar dapat ditingkatkan lagi. Subjek penelitian telah dapat memahami apabila motivasi terbesar dari manusia untuk melakukan sesuatu kebaikan adalah untuk beribadah kepada Allah SWT.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an, mahasiswa telah dapat mengenali emosi orang lain sehingga ia dapat menempatkan diri sesuai dengan kondisi orang lain yang sedang berhadapan dengannya. Rata-rata subjek penelitian telah dapat memahami bagaimana kondisi emosi orang lain apakah marah, sedih, bahagia, takut, malu dan sebagainya. Dengan demikian subjek mampu untuk saling merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain dan saling menyayangi antar sesama manusia.

Mahasiswa juga telah dapat membina dan mempertahankan hubungannya dengan orang lain. Rata-rata subjek penelitian telah dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain dengan berusaha tidak membuat orang lain tersinggung dan berusaha untuk membantu orang lain. Subjek telah memahami bahwa Al-qur'an telah menjelaskan

bahwa Allah SWT. memerintahkan agar manusia harus saling menguatkan, saling tolong menolong, serta terus bersatu dalam agama Allah SWT.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti terhadap anggota kelompok yang menjadi subjek penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Anggota kelompok yang sebelumnya memiliki kesulitan dalam mengontrol emosinya dan tidak mau tahu dengan orang lain, setelah dilakukannya bimbingan kelompok sebanyak 6 kali anggota kelompok menjadi lebih dapat meningkatkan kecerdasan emosinya sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Pengembangan model bimbingan kelompok berbasis Islami untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa yang rendah." Berdasarkan hasil analisis data skor kemampuan pada setiap aspek kecerdasan emosi didapatkan hasil uji $t = 18.471 > t \text{ table } 5 \% = 2,262$, maka dapat dikatakan bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ table}$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik simulasi efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa (Sutarti & Lestari, 2015). Selain itu, hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang berjudul "*Effects of Group Guidance and Counseling Techniques on Students' Vocational Maturity in Ekiti State Secondary Schools, Ekiti State, Nigeria*". Penelitian ini meneliti tentang efek dari teknik bimbingan dan konseling kelompok pada kematangan vokasional siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dua teknik yakni *Group Career Guidance* (GCG) dan *Group Career Counseling* (GCC) efektif dalam peningkatan kematangan vokasional siswa (Babatunde & Osakinle, 2013).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang berjudul "Kecerdasan emosional dalam Al-qur'an". Subjek penelitian ini adalah mahasiswa penghafal Al-qur'an (hafidz Al-qur'an) di Fakultas Dirosah Islamiyyah Universitas Islam Bandung (Hamdan, 2017). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa hafidz A-qur'an memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dengan persentase di atas 80%. Hal ini tidak lain adalah cerminan dari nilai-nilai Al-qur'an yang senantiasa dihafalkan dan diamalkan oleh mahasiswa hafidz A-qur'an.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat menjadi sebuah solusi untuk peningkatan kecerdasan emosi mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatkannya kemampuan mahasiswa dalam mengenali emosi dirinya sendiri, mahasiswa telah dapat mengelola emosinya sehingga tidak mudah terpengaruh dengan kondisi yang

buruk sekalipun, mahasiswa juga telah dapat memotivasi diri sendiri sehingga mekanisme pertahanan diri tidak terjadi, mahasiswa juga telah dapat mengenali emosi orang lain sehingga ia dapat menempatkan diri sesuai dengan kondisi orang lain yang sedang berhadapan dengannya, serta mahasiswa telah mampu membina dan mempertahankan hubungannya dengan orang lain. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok berbantuan Al-qur'an dapat digunakan oleh konselor untuk menjadi sebuah solusi yang tepat untuk peningkatan kecerdasan emosi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the Nature of Emotion Regulation. *Child Development*, 75(2), 377–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Cautin, R. L., Overholser, J. C., & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of anger expression in adolescent psychiatric inpatients. *Adolescence*, 36(141), 163–163. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11407632>
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Prentice Hall Upper Saddle River, NJ. Retrieved from [Google Scholar](#)
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence*. Bantam. Retrieved from [Google Scholar](#)
- Hamdan, S. R. (2017). Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an. *SCHEMA (Journal of Psychological Research)*, 0(0), 35–45. Retrieved from <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/schema/article/view/1807>
- Sugiyono, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta. Retrieved from [Google Scholar](#)
- Sutoyo, A. (2009). Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik. *Semarang: CV. Widya Karya*. Retrieved from [Google Scholar](#)
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan Bimbingan & Konseling*. Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT Remaja Rosdakarya. Retrieved from [Google Scholar](#)