

SPIRITUALITAS, EMOSI, DAN AKAL DALAM PENDIDIKAN AGAMA REMAJA: PERSPEKTIF FILOSOFIS

Muhammad Hilmi Hifdzil Haq *¹

Nasikhin ²

Ahmad Muthohar ³

^{1,2,3} Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

*e-mail: hilmi.hifdzil@gmail.com¹, NASIKHIN@walisongo.ac.id², ahmad.muthohar@walisongo.ac.id³.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara filosofis bagaimana peran akal, emosi, dan spiritualitas memengaruhi pendidikan agama pada masa remaja, yaitu tahap perkembangan penting dalam membentuk identitas serta nilai-nilai religius. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi kepustakaan (*library research*) sebagai teknik utama, yang didukung oleh analisis konten terhadap literatur klasik dan kontemporer di bidang filsafat pendidikan Islam, psikologi perkembangan remaja, dan spiritualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Akal dalam pendidikan Islam berperan sebagai instrumen kritis untuk memahami nilai-nilai keagamaan secara rasional, memungkinkan remaja membangun keyakinan yang berdasar; (2) Emosi pada remaja, yang bersifat fluktuatif, membutuhkan pendekatan pedagogis yang empatik dan reflektif agar pendidikan agama tidak hanya bersifat normatif tetapi juga afektif; (3) Spiritualitas terbukti menjadi fondasi esensial yang mengintegrasikan aspek kognitif dan emosional dalam pembentukan religiusitas yang otentik. Kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada tawaran kerangka konseptual pendidikan agama yang bersifat integratif—memadukan kekuatan rasional (akal), kepekaan emosional, dan kedalaman spiritual—yang relevan untuk diaplikasikan dalam kurikulum pendidikan Islam bagi remaja di era modern. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya wacana filsafat pendidikan Islam dan memberikan pijakan praktis bagi pendidik dalam membina religiusitas remaja secara holistik.

Kata kunci: Pendidikan Agama, Remaja, Akal, Emosi, Spiritualitas, Filsafat pendidikan.

Abstract

This research aims to philosophically explore how the roles of reason, emotion and spirituality influence religious education during adolescence, an important developmental stage in shaping religious identity and values. This research uses a qualitative approach through library research as the main technique, supported by content analysis of classical and contemporary literature in the fields of Islamic education philosophy, adolescent developmental psychology, and spirituality. The results of the study show that: (1) The intellect in Islamic education acts as a critical instrument to understand religious values rationally, enabling adolescents to build grounded beliefs; (2) Emotions in adolescents, which are volatile, require an empathic and reflective pedagogical approach so that religious education is not only normative but also affective; (3) Spirituality proves to be an essential foundation that integrates cognitive and emotional aspects in the formation of authentic religiosity. The main contribution of this research lies in offering an integrative conceptual framework of religious education - combining rational power (reason), emotional sensitivity, and spiritual depth - which is relevant to be applied in the Islamic education curriculum for adolescents in the modern era. The findings are expected to enrich the discourse of Islamic education philosophy and provide a practical foothold for educators in fostering adolescent religiosity holistically.

Keywords: Religious Education, Adolescents, Intellect, Emotion, Spirituality, Philosophy of education.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap transisi yang signifikan dari kehidupan anak-anak menuju kedewasaan, ditandai dengan proses pencarian identitas diri, pengenalan nilai-nilai, dan pembangunan karakter (Nurhasanah & Nida, 2016). Pada fase ini, remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan yang mampu menanamkan nilai-nilai moral dan spiritual secara mendalam. Salah satu jenis pendidikan yang dianggap memiliki peran penting dalam hal ini adalah pendidikan agama. Pendidikan agama tidak hanya berfokus pada ajaran ritual semata,

tetapi juga mengajarkan nilai-nilai universal seperti kejujuran, tanggung jawab, toleransi, dan empati yang menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter (Syamsuddin, 2017).

Dalam konteks Indonesia sebagai negara multikultural dan religius, pendidikan agama memiliki peranan ganda: memperkuat identitas keimanan dan menjadi sarana pembangunan etika sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mendapat pendidikan agama secara konsisten cenderung menunjukkan perilaku prososial lebih tinggi, memiliki kontrol diri yang lebih kuat, dan lebih mampu menghindari perilaku menyimpang (Zuhdi, 2019; Rahman & Lubis, 2022). Pendidikan agama, baik yang diperoleh di sekolah, keluarga, maupun institusi nonformal, terbukti mampu menjadi fondasi pembentukan karakter yang kokoh dan berkesinambungan. Namun, tantangan besar muncul ketika pendidikan agama hanya diajarkan secara teoritis dan tidak kontekstual, Akibatnya, pendidikan agama kehilangan kemampuannya dalam memengaruhi sikap dan perilaku remaja secara menyeluruh. Untuk itu, dibutuhkan pendekatan yang holistik, yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam praktik kehidupan sehari-hari sebagai kunci utama dalam membentuk karakter secara efektif (Amin, 2020).

Studi-studi di Indonesia mengungkapkan bahwa spiritualitas pada remaja berperan besar dalam menjaga kestabilan emosi, membentuk orientasi nilai, dan mendorong perilaku prososial (Masinambow & Nasrani, 2021; Utomo, 2018). Sayangnya, spiritualitas kerap diabaikan dalam kurikulum pendidikan umum dan hanya disentuh secara dangkal. Padahal, keterlibatan spiritual yang aktif terbukti berkorelasi positif dengan pengembangan identitas yang sehat dan integratif (Naibaho & Sitorus, 2024). Di tengah derasnya arus globalisasi dan media digital yang sering membingungkan arah nilai, pembinaan spiritualitas menjadi penting sebagai pemandu moral dan arah hidup remaja. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap dinamika perkembangan identitas dan spiritualitas remaja sangat diperlukan sebagai basis pengembangan intervensi pendidikan dan pembinaan karakter yang efektif.

Perkembangan zaman yang ditandai oleh derasnya arus globalisasi dan pesatnya kemajuan teknologi digital membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada aspek keagamaan remaja. Globalisasi membuka akses remaja terhadap informasi lintas budaya, ideologi, dan nilai-nilai baru yang kadang tidak sejalan dengan ajaran agama yang dianut (Arifiyah, 2025). Di sisi lain, teknologi digital khususnya media sosial telah menjadi ruang sosial baru yang tidak hanya membentuk identitas tetapi juga memengaruhi persepsi mereka terhadap agama.

Remaja masa kini tumbuh di tengah dunia digital yang menawarkan berbagai narasi keagamaan, baik yang moderat, konservatif, bahkan radikal, tanpa filter yang memadai. Kondisi ini menimbulkan ambiguitas dalam pemahaman agama, menyebabkan sebagian remaja mengalami disorientasi nilai (Masinambow & Nasrani, 2021). Selain itu, kemudahan mengakses konten digital membuat sebagian remaja bergantung pada sumber-sumber yang tidak kredibel dalam belajar agama, sehingga berpotensi memicu kesalahan tafsir dan pemahaman yang dangkal (Alwi, 2018).

Menurut data lapangan dari beberapa studi lokal, tantangan yang muncul antara lain adalah kecenderungan remaja lebih percaya pada konten viral di media sosial daripada penjelasan dari tokoh agama, kurangnya internalisasi nilai-nilai religius dalam lingkungan keluarga, serta lemahnya pendidikan agama formal dalam merespons realitas digital (Arifiyah, 2025). Tantangan-tantangan ini mempertegas urgensi bagi institusi pendidikan dan keluarga untuk mengembangkan pendekatan baru dalam menanamkan nilai-nilai keagamaan kepada remaja di era digital dan global ini. Oleh karena itu, perlu pendidikan karakter untuk remaja. Dengan adanya pendidikan karakter maka terbentuknya remaja-remaja yang mempunyai kecerdasan dan etika yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk pendekatan pendidikan agama

yang adaptif terhadap kompleksitas psikologis dan sosial remaja, agar mampu menanamkan nilai-nilai keagamaan yang kokoh, rasional, dan relevan dengan realitas kekinian.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan jenis analisis filosofis. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada sifat kajiannya yang bersifat konseptual dan reflektif, dengan fokus untuk memahami secara mendalam makna peran akal, emosi, dan spiritualitas dalam pendidikan agama pada tahap remaja. Penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis, melainkan menganalisis dan menginterpretasi secara mendalam gagasan-gagasan filosofis dan perspektif teoritis yang relevan.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif berbasis studi pustaka (library research) dengan pendekatan hermeneutik filosofis, yaitu upaya menafsirkan makna konsep-konsep kunci secara mendalam dari berbagai sumber literatur. Peneliti menggunakan analisis argumentatif terhadap karya-karya filsafat pendidikan, psikologi perkembangan, dan teologi pendidikan agama. Sumber data dalam penelitian ini bersifat sekunder, meliputi: Artikel jurnal akademik nasional dan internasional tentang pendidikan agama, psikologi remaja, dan spiritualitas; Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kajian literatur (documentary analysis), yaitu menelaah, membandingkan, berbagai teks yang berkaitan dengan topik. Peneliti mengakses sumber dari perpustakaan digital, repositori institusi pendidikan tinggi, dan jurnal-jurnal ilmiah daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Akal dalam Pendidikan Islam

Dalam Al-Qur'an, tidak ditemukan istilah '*aqala*' sebagai bentuk nomina yang secara langsung menunjukkan potensi akal manusia. Yang muncul justru adalah bentuk kata kerja seperti *ya'qilun* dan *ta'qilun* (Quraish, 2000:57), yang masing-masing disebut sebanyak 22 dan 24 kali. Selain itu, terdapat juga bentuk lain seperti *na'qilu*, *qi'luha*, dan '*aqaluha*', yang masing-masing hanya disebut satu kali. Frekuensi kemunculan berbagai bentuk kata yang berkaitan dengan akal ini menunjukkan betapa penting dan sentralnya peran akal dalam ajaran Islam. Hal ini diperkuat melalui ketentuan eksplisit dalam al-Qur'an yang menetapkan pembatasan atau pencabutan hak individu dalam mengelola serta membelanjakan hartanya apabila ia tidak memiliki kapasitas intelektual atau pengetahuan yang memadai.

Qs. An-Nisa (4): 5:

﴿وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَمًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾ (النساء/4: 5)

5. Janganlah kamu serahkan kepada orang-orang yang belum sempurna akalnya harta (mereka yang ada dalam kekuasaan)-mu yang Allah jadikan sebagai pokok kehidupanmu. Berilah mereka belanja dan pakaian dari (hasil harta) itu dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang baik. (An-Nisa'/4:5)

Bahkan pengabaian akal berpotensi mengantarkan seseorang tersiksa di dalam neraka, seperti, Qs. Al-Mulk (67):11:

﴿فَاعْتَرَفُوا بِذَنبِهِمْ فَسُحْقًا لِأَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ (الملك/67: 11)

11. Mereka mengakui dosanya (saat penyesalan tidak lagi bermanfaat). Maka, jauhlah (dari rahmat Allah) bagi para penghuni (neraka) Sa'ir (yang menyala-nyala) itu. (Al-Mulk/67:11)

Melalui akal, lahir kemampuan menjangkau pemahaman sesuatu yang pada gilirannya mengantarkan pada dorongan berakhlak luhur. Ini dapat dinamai al-*„aql al-wazi*“, yakni akal pendorong. Akal berperan sebagai instrumen epistemologis yang memungkinkan individu untuk melakukan observasi dan analisis terhadap berbagai fenomena, dengan tujuan mengungkap realitas tersembunyi di baliknya. Melalui proses rasional tersebut, diperoleh inferensi-inferensi ilmiah serta hikmah yang bersifat reflektif. Hasil dari kerja intelektual ini tidak hanya menghasilkan akumulasi pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran normatif yang mendorong individu untuk menginternalisasi dan mengaktualisasikan ilmu tersebut dalam

tindakan. Jenis kemampuan rasional ini disebut “al- ‘aql al-mudrik”, yaitu akal yang memiliki daya tangkap terhadap hakikat pengetahuan.

Selain kedua fungsi yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat satu fungsi akal yang lebih tinggi dan komprehensif, yakni fungsi yang mencakup keduanya dalam bentuk yang utuh, matang, dan bebas dari defisiensi maupun ambiguitas epistemik. Meskipun akal dapat menghasilkan pengetahuan, tidak jarang pengetahuan tersebut belum disertai dengan kedalaman hikmah. Sebaliknya, ada pula manifestasi hikmah yang muncul tanpa fondasi pengetahuan yang memadai, sehingga tidak mencerminkan kesatuan ideal antara intelektualitas dan kebijaksanaan

Pendidikan Islam merupakan bagian tak terpisahkan dari keseluruhan ajaran Islam, karena tujuannya sejalan dengan visi hidup manusia menurut Islam, yaitu membentuk pribadi yang bertakwa kepada Allah SWT dan mencapai kebahagiaan di dunia serta akhirat. Tingkat keimanan seseorang tercermin dari tindakan dan perilakunya, karena perbuatan merupakan indikator utama dalam menilai keimanan seorang muslim. Dalam konteks pendidikan Islam yang bertujuan mencetak peserta didik yang beriman, hasil nyata dari tujuan tersebut terlihat pada akhlak peserta didik. Akhlak ini sangat dipengaruhi oleh kurikulum pendidikan yang diterapkan, baik di lembaga formal maupun nonformal (Akhdijat, 2007: 345).

Pada masa remaja, menurut teori perkembangan kognitif Jean Piaget, individu memasuki fase operasional formal, yaitu tahapan di mana mereka mulai mampu berpikir secara abstrak, logis, dan hipotetis. Dalam konteks ini, remaja tidak lagi hanya memahami dunia berdasarkan pengalaman konkret, tetapi mampu memproses ide-ide yang kompleks, seperti konsep ketuhanan, moralitas, dan eksistensi. Kemampuan berpikir abstrak memungkinkan remaja untuk memaknai konsep ketuhanan tidak sekadar secara literal, tetapi juga simbolik dan reflektif. Mereka mulai mempertanyakan, memahami, dan membentuk keyakinan pribadi mengenai Tuhan berdasarkan penalaran logis dan introspektif, bukan sekadar karena doktrin sosial atau pengaruh keluarga. Ini membuka ruang bagi pemahaman agama yang lebih mendalam atau bahkan krisis keimanan sementara, yang merupakan bagian dari proses perkembangan identitas spiritual dan intelektual mereka.

Sebagai landasan utama dalam pendidikan Islam, Al-Qur'an dan Hadis menjadi sumber acuan dalam merumuskan, mengembangkan, dan membentuk paradigma, konsep, prinsip, teori, serta metode pendidikan Islam. Keduanya menjadi pedoman dalam setiap proses pendidikan, yang berarti bahwa segala aktivitas intelektual dan emosional dalam pendidikan harus berlandaskan pada keyakinan terhadap kebenaran Al-Qur'an dan Hadis. Lebih dari itu, Al-Qur'an dan Hadis juga berfungsi sebagai kerangka normatif dan teoritis dalam pendidikan Islam. Keduanya merupakan sumber nilai yang membimbing kehidupan manusia dalam berbagai dimensinya dan telah mengajarkan pentingnya berpikir dan menggunakan akal (Basri, 2014: 18).

Dalam pandangan Islam, seluruh aktivitas manusia diarahkan untuk membentuk pribadi yang beriman dan bertakwa. Ketika seorang peserta didik telah mencapai tingkat keimanan dan ketakwaan tersebut, maka tujuan utama dari pendidikan Islam dianggap telah tercapai. Kualitas iman seseorang tercermin secara nyata melalui tindakan dan perilakunya, sebab amal perbuatan menjadi tolok ukur utama dalam menilai keimanan seorang Muslim. Oleh karena itu, dalam pendidikan Islam yang berfokus pada pembentukan peserta didik yang beriman, keberhasilan proses pendidikan dapat dilihat dari sikap dan perilaku mereka. Dalam praktik kehidupan sehari-hari, keberhasilan pendidikan Islam tampak dari kemampuan peserta didik dalam menjalin hubungan sosial yang baik serta konsisten mengamalkan amar ma'ruf nahi munkar (Basri, 2014: 189).

Dalam pendidikan Islam, akal berfungsi sebagai penggerak aktivitas intelektual yang mendorong peserta didik untuk berpikir kritis, analitis, dan reflektif. Al-Qur'an secara eksplisit mendorong penggunaan akal melalui banyak ayat yang memerintahkan manusia untuk tafakkur (merenung), tadabbur (memahami secara mendalam), dan ta'aqqul (menggunakan akal). Hal ini menunjukkan bahwa proses pendidikan dalam Islam tidak sekadar bersifat tekstual atau hafalan semata, melainkan harus mencakup aspek nalar dan pemahaman yang mendalam.

Akal juga berperan dalam membentuk hikmah, yaitu kemampuan untuk menilai dan bertindak secara bijaksana berdasarkan ilmu dan pengalaman. Dalam konteks pendidikan,

penggunaan akal yang tepat tidak hanya menghasilkan pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan moralitas yang luhur. Oleh karena itu, pendidikan Islam tidak memisahkan antara pengembangan intelektual dan spiritual, melainkan memadukan keduanya dalam kerangka tauhid.

Lebih jauh, akal dalam pendidikan Islam menjadi landasan dalam proses ijtihad, yaitu kemampuan menafsirkan dan menerapkan ajaran agama dalam konteks kehidupan modern. Hal ini mencerminkan fleksibilitas dan dinamisnya Islam dalam menjawab tantangan zaman, sekaligus menegaskan bahwa pendidikan Islam harus mendorong peserta didik menjadi individu yang mampu berpikir mandiri dan solutif. Dengan demikian, akal tidak hanya dipahami sebagai alat berpikir semata, tetapi sebagai elemen esensial dalam proses pendidikan Islam yang bertujuan melahirkan manusia yang cerdas, berakhlak, dan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT dan masyarakat.

Emosi Remaja dalam Perspektif Psikologis dan Pendidikan

Untuk memahami emosi pada remaja, terlebih dahulu perlu dijelaskan makna dari istilah 'remaja', karena keduanya memiliki hubungan yang erat. Banyak pakar dari berbagai disiplin ilmu telah mengemukakan definisi tentang remaja berdasarkan perspektif masing-masing. Menurut Piaget (dalam Elizabeth B. Hurlock, 2006), secara psikologis, remaja merupakan tahap ketika individu mulai berbaur dengan masyarakat dewasa. Pada fase ini, seorang anak tidak lagi merasa berada di bawah orang yang lebih tua, melainkan mulai melihat dirinya setara, setidaknya dalam hal hak. Proses menuju kedewasaan ini mencakup berbagai aspek penting, salah satunya adalah pubertas, yang membawa perubahan intelektual signifikan. Dalam masa ini, pola pikir remaja mengalami perkembangan menuju cara berpikir yang lebih kompleks dan abstrak. Perubahan ini memungkinkan remaja untuk menyesuaikan diri secara lebih efektif dalam relasi sosial orang dewasa, yang pada gilirannya menjadi karakteristik utama dari tahapan perkembangan tersebut.

Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Asrori (2004:18), remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang besar, yang mendorong mereka untuk bereksperimen, berkhayal, serta mengalami kegelisahan. Mereka juga cenderung menunjukkan sikap menentang apabila merasa diabaikan atau tidak dihargai. Oleh karena itu, remaja sangat membutuhkan sosok teladan, ketegasan yang konsisten, serta komunikasi yang jujur dan penuh empati dari orang dewasa di sekitarnya. Pada dasarnya emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang diungkapkan Daniel Goleman (dalam Asrori ; 2005), mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, antara lain :

- a. Kemarahan: mencakup sikap kasar, mengamuk, kebencian, kemarahan yang meluap-luap, perasaan tersinggung, kekesalan, kefrustrasian, gangguan emosional, kepahitan, kemurkaan, dan sensitivitas tinggi.
- b. Permusuhan: meliputi sikap agresif, tindakan kekerasan, serta kebencian yang mendalam dan tidak wajar.
- c. Kesedihan: mencakup perasaan sakit hati, duka, murung, suram, melankolis, terlalu mengasihani diri sendiri, kesendirian, penolakan, keputusasaan, dan kondisi tertekan.
- d. Ketakutan: meliputi kecemasan, rasa takut, kegugupan, kekhawatiran, keraguan, ketakutan berlebihan, duka, kewaspadaan, kegelisahan, horor, rasa gentar, kepanikan, dan fobia.
- e. Kebahagiaan: mencakup perasaan senang, kegembiraan, kelegaan, kepuasan, keceriaan, kesenangan, hiburan, kebanggaan, kenikmatan fisik, kekaguman, keterpesonaan, kepuasan hati, perasaan terpenuhi, kegirangan, kebahagiaan yang meluap, dan euforia berlebihan.

Emosi merupakan faktor fundamental yang berkontribusi besar terhadap dinamika interaksi sosial, terutama pada tahap perkembangan remaja. Pada masa ini, remaja mengalami fluktuasi emosional yang intens, yang tidak hanya tercermin dalam perilaku lahiriah seperti sikap, ucapan, dan tindakan sosial, tetapi juga dalam bentuk reaksi internal yang tersembunyi seperti kecemasan, keraguan, atau rasa percaya diri. Pengaruh emosi dalam konteks ini sangat menentukan dalam pembentukan identitas sosial dan relasi interpersonal remaja, serta berperan

dalam proses penyesuaian diri mereka terhadap norma dan ekspektasi lingkungan sosial yang lebih kompleks. Menurut Djawad Dahlan (2007:115), emosi dapat memengaruhi perilaku individu dalam beberapa cara, di antaranya:

- a. Meningkatkan motivasi, terutama ketika seseorang merasakan kebahagiaan atau kepuasan atas pencapaian yang diperoleh.
- b. Mengurangi semangat, terutama jika muncul kekecewaan akibat kegagalan, yang pada puncaknya dapat menimbulkan keputusan (frustasi).
- c. Mengganggu konsentrasi belajar, khususnya ketika seseorang mengalami tekanan emosional, yang seringkali juga menyebabkan kegugupan (nervous).
- d. Mengganggu penyesuaian sosial, terutama jika muncul perasaan cemburu atau iri hati terhadap orang lain.
- e. Lingkungan emosional yang dialami seseorang sejak kecil dapat membentuk sikapnya di masa depan, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain. Pengembangan emosi pada remaja merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian serius, terutama dalam konteks pendidikan.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mendukung pertumbuhan emosional remaja ke arah yang positif adalah melalui intervensi pendidikan yang terstruktur dan berkelanjutan. Tujuannya adalah agar remaja dapat membentuk kecerdasan emosional yang matang, yang pada gilirannya akan mendukung proses belajar dan pembentukan karakter mereka. Salah satu strategi intervensi yang relevan dapat mengacu pada model yang dikembangkan oleh W.T. Grant Consortium, sebagaimana dijelaskan dalam Asrori (2005:113-114), yang menyusun beberapa unsur aktif dalam program pencegahan. Unsur-unsur ini dirancang untuk membentuk pola interaksi, perilaku, dan respons emosional remaja secara lebih adaptif dan konstruktif dalam kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan pendidikan sebagai berikut:

a. Pengembangan Keterampilan Emosional

Ada berbagai cara yang bisa dilakukan untuk membantu seseorang mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosinya dengan lebih baik. Keterampilan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena membantu individu berinteraksi secara sehat dengan diri sendiri maupun orang lain. Beberapa langkah yang bisa ditempuh antara lain:

- 1) Mengungkapkan perasaan dengan cara yang sehat. Setelah mengenali emosi, penting untuk bisa mengekspresikannya, baik melalui kata-kata, tulisan, atau tindakan yang positif, agar tidak dipendam atau meledak secara tidak terkontrol.
- 2) Menilai seberapa kuat emosi tersebut dirasakan. Ini berarti menyadari apakah perasaan yang muncul tergolong ringan, sedang, atau sangat intens. Dengan begitu, individu bisa menentukan langkah yang tepat untuk meresponsnya.
- 3) Belajar mengelola perasaan yang muncul. Emosi tidak bisa dihilangkan, tetapi bisa dikendalikan. Individu perlu belajar cara menenangkan diri, berpikir jernih, dan tidak bereaksi secara berlebihan.
- 4) Melatih kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat. Ini penting agar seseorang tidak langsung mengikuti keinginan atau dorongan emosional, tetapi bisa menimbang konsekuensinya terlebih dahulu.
- 5) Mengendalikan dorongan hati atau impuls. Kemampuan ini membantu seseorang agar tidak bertindak tergesa-gesa karena emosi sesaat, misalnya saat marah atau kecewa.
- 6) Mengelola stres secara sehat. Emosi yang tidak terkelola sering memicu stres. Oleh karena itu, penting untuk mengenali penyebab stres dan mencari cara untuk meredakannya, seperti relaksasi, olahraga, atau curhat.

- 7) Memahami bahwa perasaan dan tindakan adalah dua hal yang berbeda . Seseorang boleh merasa marah, tetapi tidak berarti harus bertindak kasar. Memisahkan antara apa yang dirasakan dan bagaimana bertindak adalah kunci dari kecerdasan emosional.
- 8) Mengenali dan memberi nama pada emosi yang dirasakan. Memahami perasaan yang muncul dan memberi label atau sebutan yang tepat, seperti marah, sedih, bahagia, cemas, dan sebagainya. Ini membantu seseorang memahami apa yang sedang dialaminya.

b. Cara Mengembangkan Keterampilan Kognitif secara Efektif

Keterampilan kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir, memahami, menilai, dan memecahkan masalah. Pengembangan kemampuan ini sangat penting untuk membantu individu berpikir kritis, mengambil keputusan yang bijak, dan berperilaku secara rasional dalam berbagai situasi. Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mengasah keterampilan kognitif antara lain:

- 1) Melatih dialog batin untuk refleksi diri dan penguatan pribadi
Salah satu cara efektif dalam menghadapi masalah adalah dengan melakukan dialog batin, yaitu berbicara dalam hati untuk menenangkan diri, mengevaluasi situasi, dan memperkuat motivasi. Kegiatan ini membantu seseorang mengenali pikiran dan perasaannya sendiri, serta membuat keputusan yang lebih terarah.
- 2) Belajar memahami dan menafsirkan isyarat sosial di lingkungan sekitar
Ini termasuk kemampuan untuk membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta memahami konteks sosial yang memengaruhi perilaku seseorang. Dengan keterampilan ini, individu bisa lebih peka terhadap dinamika sosial dan mampu menempatkan diri secara tepat dalam berbagai situasi. Selain itu, ini juga membantu membentuk kesadaran sosial, seperti melihat diri sendiri sebagai bagian dari masyarakat dan memahami pengaruh lingkungan terhadap pilihan perilaku.
- 3) Menggunakan strategi penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan secara sistematis
Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dihadapkan pada banyak pilihan dan tantangan. Oleh karena itu, penting untuk belajar menyusun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah, seperti mengendalikan emosi sesaat, menetapkan tujuan yang jelas, mengidentifikasi berbagai kemungkinan tindakan, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan. Dengan pendekatan ini, individu dapat membuat keputusan dengan lebih matang dan bertanggung jawab.

c. Cara Mengembangkan Keterampilan Perilaku yang Efektif dalam Kehidupan Sehari-hari

Keterampilan perilaku merupakan aspek penting dalam membentuk kepribadian dan kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dengan lingkungannya. Keterampilan ini mencakup kemampuan dalam berkomunikasi, mengekspresikan diri, dan merespons situasi sosial dengan cara yang tepat. Untuk mengembangkan keterampilan perilaku, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan, antara lain:

- 1) Melatih kemampuan komunikasi non-verbal
Komunikasi tidak selalu dilakukan dengan kata-kata. Sering kali, pesan disampaikan melalui bahasa tubuh, seperti tatapan mata, ekspresi wajah, gerakan tangan, sikap tubuh, atau cara berdiri dan duduk. Belajar memahami dan menggunakan isyarat-isyarat ini secara tepat dapat membantu seseorang tampil percaya diri dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain, meskipun tanpa banyak bicara.
- 2) Mengembangkan keterampilan komunikasi verbal secara efektif
Komunikasi verbal melibatkan penggunaan kata-kata secara jelas dan terstruktur dalam menyampaikan ide, keinginan, atau pendapat. Beberapa bentuk keterampilan ini meliputi:

kemampuan untuk menyampaikan permintaan dengan sopan dan tegas, menjelaskan sesuatu secara runtut agar mudah dipahami orang lain, serta memberikan tanggapan terhadap kritik tanpa emosi yang berlebihan. Selain itu, keterampilan ini juga mencakup kemampuan untuk menolak ajakan atau pengaruh negatif dengan cara yang bijak, mendengarkan secara aktif saat orang lain berbicara, serta ikut serta dalam kegiatan kelompok yang mendorong komunikasi yang terbuka dan positif. Semua ini sangat penting agar seseorang dapat berinteraksi secara sehat di berbagai situasi sosial.

Sebagai makhluk yang sedang berada dalam fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja mengalami pertumbuhan yang pesat, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan psikologis. Pada masa ini, mereka memiliki semangat yang menggebu-gebu, rasa ingin tahu yang tinggi, serta dorongan kuat untuk mengekspresikan diri dan mencari jati diri. Energi dan keinginan yang meluap-luap ini merupakan potensi besar yang, jika dikelola dengan baik, bisa menjadi kekuatan positif dalam proses pembentukan karakter dan pencapaian tujuan hidup.

Namun, semangat tersebut juga bisa menjadi bumerang apabila tidak diarahkan dengan tepat. Oleh karena itu, peran semua pihak sangat penting — mulai dari remaja itu sendiri yang harus belajar mengenali dan mengendalikan emosinya, hingga orang tua, sekolah, dan masyarakat yang perlu memberikan bimbingan, dukungan, serta ruang yang aman dan sehat bagi remaja untuk menyalurkan emosi dan energinya. Emosi yang intens dan seringkali tidak stabil pada masa remaja bukanlah sesuatu yang harus ditekan, tetapi perlu mendapatkan perhatian yang serius. Mereka perlu dibantu untuk memahami perasaannya, diberikan kesempatan untuk mengungkapkannya secara konstruktif, serta diarahkan agar dapat menyalurkannya ke dalam kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan membangun. Dengan cara ini, potensi remaja tidak hanya tersalurkan dengan baik, tetapi juga berkembang menjadi kekuatan positif bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Spiritual sebagai Fondasi pendidikan agama

Spiritualitas merupakan salah satu aspek penting dalam studi Islam yang terus menarik perhatian karena kemampuannya beradaptasi dengan perkembangan zaman. Nilai-nilai spiritualitas selalu relevan dan dapat diamati dalam setiap periode sejarah. Pada awal perkembangan Islam, konsep spiritualitas banyak dikaji oleh para praktisi Tasawuf, yang kemudian dikenal sebagai kaum Sufi. Hal ini menyebabkan pembahasan spiritualitas sering dikaitkan dengan perspektif Tasawuf atau Sufisme (Chiabotti et al., 2016). Namun sebenarnya, nilai-nilai spiritualitas juga dapat ditemukan dalam berbagai bentuk ekspresi keagamaan dalam Islam. Hingga era modern seperti sekarang, topik spiritualitas dalam Islam tetap aktual dan layak untuk dikaji lebih mendalam. (Latifa et al., 2019).

Menurut Mahmud (2002), pendidikan spiritual dapat dipahami sebagai suatu sistem pembinaan yang secara khusus berfokus pada pengembangan sisi batiniah atau rohaniyah manusia. Pendidikan ini tidak hanya menyentuh aspek keagamaan secara formal, tetapi juga mencakup pembentukan hubungan yang harmonis dan mendalam antara berbagai unsur dalam diri manusia, yaitu qalb (hati), nafs (jiwa), ruh (roh), dan aql (akal). Dalam konteks ini, pendidikan spiritual bertujuan untuk mengasah dan memperkuat potensi spiritual yang dimiliki oleh setiap individu, agar mereka mampu membentuk kepribadian yang luhur, berakhlak mulia, dan memberi manfaat tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Lebih dari sekadar mengajarkan ritual keagamaan, pendidikan spiritual berperan sebagai jalan untuk menyentuh sisi terdalam dari jiwa manusia. Melalui proses ini, individu diajak untuk lebih mengenal dirinya, memahami tujuan hidupnya, serta memperkuat hubungan batin dengan Tuhan. Dengan demikian, pendidikan spiritual menjadi alat yang sangat penting dalam membentuk karakter yang seimbang antara logika, emosi, dan nilai-nilai moral. Nilai-nilai tersebut menjadi landasan kuat dalam mengambil keputusan, bertindak, dan menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menjalani kehidupan dengan penuh makna dan tanggung jawab.

Pendidikan spiritual bukan sekadar proses menyampaikan atau mentransfer informasi tentang ajaran agama, seperti hafalan ayat atau pemahaman hukum-hukum ibadah. Lebih dari itu,

pendidikan spiritual mencakup proses pembinaan menyeluruh yang melibatkan aspek emosional dan kognitif individu. Artinya, pendidikan ini bertujuan untuk menyentuh hati dan pikiran seseorang, agar ia tidak hanya mengetahui ajaran agama secara teoritis, tetapi juga benar-benar mampu meresapi, memahami maknanya, dan menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Proses pendidikan spiritual ini berjalan secara berkelanjutan dan menyentuh berbagai dimensi kehidupan. Misalnya, dengan mengenalkan individu pada isi dan makna kitab suci, membiasakan diri untuk melakukan refleksi dan evaluasi pribadi, serta melibatkan diri dalam praktik spiritual seperti doa, meditasi, atau perenungan atas pengalaman hidup. Semua kegiatan ini dirancang bukan hanya untuk memperdalam keyakinan keagamaan, tetapi juga untuk membentuk kesadaran batin dan membangun hubungan yang lebih kuat, tulus, dan bermakna antara individu dengan Tuhan yang diyakininya.

Dengan demikian, pendidikan spiritual menjadi sarana penting dalam membantu seseorang membentuk identitas moral dan spiritual yang kokoh. Ia tidak hanya menciptakan pribadi yang religius dalam tampilan luar, tetapi juga melahirkan karakter yang penuh kasih, empati, tanggung jawab, serta memiliki integritas dalam setiap aspek kehidupan—baik dalam hubungan antar manusia maupun dalam pengabdianya kepada Tuhan.

Agar pendidikan spiritual dapat berjalan secara efektif dan memberikan dampak nyata bagi perkembangan karakter peserta didik, diperlukan perencanaan yang matang dalam berbagai aspek, mulai dari penyusunan kurikulum hingga pelaksanaan kegiatan pendukung. Kurikulum pendidikan spiritual harus disusun secara terstruktur dan relevan, dengan mempertimbangkan kebutuhan perkembangan peserta didik serta nilai-nilai inti dalam ajaran agama. Materi pembelajaran biasanya mencakup pemahaman mendalam terhadap kitab suci seperti Al-Qur'an dan hadis, serta pelatihan praktik ibadah harian yang dilakukan secara konsisten dan terarah. Dengan begitu, peserta didik tidak hanya mengenal ajaran agama secara teoritis, tetapi juga terbiasa menjalankannya dalam kehidupan nyata.

Selain kurikulum yang komprehensif, metode pengajaran yang digunakan juga memegang peranan penting. Pendekatan yang bervariasi seperti ceramah inspiratif, diskusi kelompok yang melibatkan pemikiran kritis, praktik langsung dalam ibadah, hingga pemanfaatan media audio-visual, dapat membantu peserta didik memahami nilai-nilai spiritual secara lebih menyeluruh dan kontekstual. Metode-metode ini memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih hidup, menyentuh hati, dan sesuai dengan gaya belajar anak.

Tidak kalah penting, kegiatan keagamaan yang dilakukan di luar kelas formal—seperti salat berjamaah, pengajian rutin, serta peringatan hari-hari besar Islam—berfungsi sebagai sarana penguatan spiritual yang sangat efektif. Kegiatan semacam ini menciptakan suasana religius yang mendalam dan membentuk kebiasaan baik, yang pada akhirnya memperkuat ikatan spiritual anak-anak dengan ajaran agama serta membentuk karakter yang selaras dengan nilai-nilai keimanan.

Dalam konteks Pendidikan Agama Islam (PAI), pendidikan spiritual memegang peran yang sangat strategis dan fundamental dalam membentuk karakter peserta didik. Tujuan utama dari pendidikan ini bukan hanya untuk memperkenalkan teori-teori keagamaan, melainkan untuk menanamkan pemahaman yang mendalam terhadap nilai-nilai Islam agar dapat diwujudkan secara nyata dalam perilaku sehari-hari. Pendidikan agama yang hanya berhenti pada aspek kognitif akan kehilangan maknanya jika tidak diiringi dengan pembentukan sikap dan akhlak yang mencerminkan ajaran Islam. Oleh karena itu, pendidikan spiritual dalam PAI bertujuan membentuk manusia yang tidak hanya tahu apa yang benar menurut agama, tetapi juga mampu mengamalkannya dengan konsisten dalam kehidupan nyata.

Pemikiran ini selaras dengan pandangan Syed Muhammad Naquib al-Attas, seorang cendekiawan terkemuka dalam dunia pendidikan Islam. Al-Attas berpendapat bahwa pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian ilmu keagamaan semata, melainkan juga sebagai sebuah proses transformatif untuk membentuk manusia yang paripurna secara ruhani, akhlak, dan rasional. Ia menegaskan bahwa hakikat pendidikan Islam terletak pada penanaman budi pekerti luhur, pemahaman yang mendalam terhadap doktrin agama, serta keterampilan

mengaktualisasikan nilai-nilai Islam dalam seluruh dimensi kehidupan baik secara personal maupun sosial.

Al-Attas lebih lanjut menawarkan konsep pendidikan yang menyeluruh, di mana aspek spiritual, akhlak, dan intelektual dipadukan secara seimbang. Menurutnya, sistem pendidikan ideal harus mampu mencetak insan yang tidak sekadar unggul dalam bidang keilmuan, tetapi juga memiliki kedalaman spiritual, berakhlak mulia, serta menjadikan nilai-nilai Islam sebagai landasan dalam setiap pemikiran dan tindakan. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak boleh memisahkan antara ranah teoritis dan praktis, antara pemahaman agama dan pengalaman keagamaan, maupun antara ilmu dan amal. Integrasi semua unsur ini mutlak diperlukan untuk membentuk pribadi muslim yang paripurna dan berkarakter Islami.

KESIMPULAN

Dalam pendidikan Islam, akal memiliki peran sentral sebagai alat untuk memahami kebenaran, membedakan baik dan buruk, serta mendorong lahirnya akhlak mulia. Al-Qur'an mendorong manusia untuk menggunakan akal dalam merenung dan berpikir mendalam. Akal juga menjadi dasar dalam membentuk hikmah dan menjalankan ijtihad, sehingga pendidikan Islam tidak hanya membentuk kecerdasan intelektual, tetapi juga moral dan spiritual.

Tujuan pendidikan Islam adalah mencetak manusia beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia, yang tercermin dalam perbuatan nyata. Oleh karena itu, pendidikan Islam menekankan pada keseimbangan antara pengetahuan dan pengamalan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, remaja berada pada fase perkembangan emosi yang labil. Mereka mengalami gejolak emosi seperti marah, sedih, takut, hingga gembira. Emosi ini memengaruhi perilaku, konsentrasi, dan interaksi sosial mereka. Maka dari itu, pendidikan emosional sangat penting agar remaja bisa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Pengembangan emosi, kognitif, dan perilaku secara terintegrasi akan membentuk remaja yang cerdas secara emosional dan sosial, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan bijak dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhdiyat. (2007). Ilmu Pendidikan Islam. Bandung: Insan Mandiri.
- Amin, A. (2020). Pendidikan karakter berbasis nilai-nilai agama: Relevansi dan implementasi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 89–101.
- Arifiyah, R.L. (2025). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Religius Peserta Didik melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMP Negeri 4 Pekalongan. UIN KH Abdurrahman Wahid.
- Asrori, 2005. Perkembangan Peserta Didik. Malang: Wineka Media.
- Basri,H. (2014). Filsafat Pendidikan Islam. Bandung: Pustaka Setia.
- Chiabotti, F, Feuillebois-Pierunek, E, Mayeur-Jaouen, C, & Patrizi, L. (2016). *Ethics and Spirituality in Islam: Sufi Adab* (1st ed.). BRILL.
- Dahlan, M. D. 2007. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hurlock & Elizabeth, B. 1980. *Developmental Phsychology*. New York: McGrawHill Book Company
- Masinambow, Y., & Nasrani, Y. (2021). Pendidikan Kristiani sebagai Sarana Pembentukan Spiritualitas Generasi Milenial. *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*.
- Naibaho, D., & Sitorus, F.S. (2024). Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja dalam Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu (JIMI)*.

- Nurhasanah, N., & Nida, Q. (2016). Pendidikan karakter dalam perspektif pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 251–272.
- Rahman, A., & Lubis, M. (2022). Integrasi nilai-nilai karakter dalam pendidikan agama Islam. *Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 12(1), 50–65.
- Syamsuddin, S. (2017). Peran pendidikan agama Islam dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 1–12,
- Zuhdi, M. (2019). Religious education and character building: Perspectives from Indonesian Islamic Education. *Journal of Indonesian Islam*, 13(2), 357–376.