

**EFEKTIVITAS KEBIASAAN PAGI DALAM MENINGKATKAN  
KECERDASAN EMOSIONAL SISWA  
DI MTS AL-HIDAYAH DONOWARIH KARANGPLOSO**

Aulia Shofia Rasida, Nury Firdausia

Pendidikan Agama Islam, STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang  
Pendidikan Agama Islam, STAI Ma'had Aly Al-Hikam Malang

\*Korespodensi: Auliashf5@gmail.com

**ABSTRACT**

Intellectual intelligence alone will not be enough to support students to understand every learning delivered by the teacher. In addition to intellectual intelligence, emotional intelligence is also needed to support the learning process, of course, this is inseparable from the role of teachers, parents, and the surrounding environment. To stimulate the increase in emotional intelligence, it is necessary to integrate character formation and the implementation of supporting activities in schools which are arranged into weekly, monthly, and even yearly activity programs. With this research, it is hoped that this goal can be achieved by identifying through related variables, namely whether there is an influence of the morning habituation program on the improvement of students' emotional intelligence at MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso. This study uses a type of quantitative research. The hypothesis test uses a simple linear regression test. The results of this study found that there was an effect of the morning habituation program on increasing emotional intelligence. This is taken from a significant result of 0.000, which is less than the probability value of 0.05, which is concluded that  $H_0$  rejection and acceptance  $H_1$  mean that the discovery of the influence of the morning habituation program on the improvement of emotional intelligence of MTs Al-Hidayah students.

**ABSTRAK**

Kecerdasan intelektual saja tidak akan cukup untuk menunjang peserta didik memahami setiap pembelajaran yang disampaikan oleh guru. Selain kecerdasan intelektual, diperlukan juga kecerdasan emosional untuk menunjang proses pembelajaran, tentunya hal ini tidak terlepas dari peran guru, orang tua, serta lingkungan sekitar. Untuk menstimulasi peningkatan kecerdasan emosional perlu dilakukan keterpaduan antara pembentukan karakter serta pelaksanaan kegiatan penunjang di sekolah yang disusun ke dalam program kegiatan bersifat mingguan, bulanan, bahkan tahunan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mencapai tujuan tersebut dengan mengidentifikasi melalui variabel-variabel terikat, yaitu apakah terdapat pengaruh program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional. Hal ini diambil dari hasil signifikan sebesar 0,000 yaitu nilai tersebut lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, yang disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti menunjukkan bahwa ditemukannya pengaruh dari program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa MTs Al-Hidayah.

**Keywords: Habituation, Morning Program, Emotional intelligence**

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga formal yang bertujuan memberikan sarana untuk menunjang proses pencapaian tujuan pendidikan. Melalui lingkungan sekolah siswa dapat mempelajari berbagai hal yang berkaitan dengan potensi dalam diri dan pengalaman hidup. Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, diharapkan terjadi adanya perubahan yang bersifat positif, sehingga ketika pada tahap akhir siswa akan memiliki keterampilan, kecakapan, dan pengetahuan baru sebagai bekal yang akan dibawanya mengarungi hidup bermasyarakat kelak<sup>1</sup>. Pendidikan sekolah saat ini dirasa sangat penting dalam penanaman karakter individu sejak dini, terutama pendidikan dalam pengajaran akhlak pada anak-anak sebagai pondasi utama dalam menjalankan kehidupan kedepannya. Kualitas individu akan terlihat dari karakter pembiasaan yang dilakukan sejak kecil hingga dewasa.

Kegiatan pembelajaran berupaya untuk mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi terdidik, dan siswa yang belum memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap sesuatu menjadi memiliki pengetahuan dan pemahaman<sup>2</sup>. Dengan ini siswa dapat dikatakan mengalami proses belajar, karena di dalam dirinya telah terjadi perubahan perilaku. Perubahan perilaku pada siswa tidak terjadi begitu saja, tetap dapat terjadi karena suatu usaha, pembahasan, dan juga merupakan hasil dari pengalaman yang telah dilalui. Untuk mengetahui adanya perubahan pada perilaku siswa, maka diperlukan adanya suatu penilaian. Dengan melalui hasil belajar siswa, akan didapatkan suatu penilaian. Hasil belajar yang akan diperoleh tidak hanya ditentukan dari kecerdasan intelektualnya saja, akan tetap juga ditentukan melalui kecerdasan lainnya, salah satunya yaitu kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional termasuk hal yang memiliki pengaruh besar dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecerdasan emosional tidak didasarkan pada kepintaran seseorang, akan tetap didasarkan pada suatu yang disebut karakteristik pribadi. Beberapa penelitian sekarang menemukan bahwa keterampilan sosial dan emosional bahkan dapat lebih penting bagi keberhasilan hidup daripada kemampuan intelektual, yang berarti kecerdasan emosional lebih berperan dalam mencapai keberhasilan. Pengendalian rasa marah, sedih, gembira, takut, membantu seseorang untuk berhasil dalam bidang tertentu.<sup>3</sup>

Kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, terutama faktor eksternal, yaitu keluarga, tempat pertama kali seorang individu mempelajari sesuatu melalui interaksi-interaksinya dengan orang tua, termasuk dalam hal pengenalan berbagai jenis bentuk emosi. Kemudahan lingkungan, dalam cakupan lingkungan ini terdapat teman sebaya, budaya, serta pendidikan atau sekolah. Hal ini dapat dimanfaatkan untuk memaksimalkan perkembangan

---

<sup>1</sup> Kadeni Kadeni, "Pentingnya Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran," *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya* 2, no. 1 (2014).

<sup>2</sup> Ahmad Zain Sarnoto and Sri Tuti Rahmawati, "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an," *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2020): 21–38.

<sup>3</sup> Sarnoto and Rahmawati, 'Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an'.

sosio emosional seorang individu, sehingga kecerdasan emosionalnya dapat terlatih. Seperti saat berinteraksi dengan teman, guru, atau lainnya<sup>4</sup>.

Dalam menunjang peningkatan kecerdasan emosional, tidak dapat dicapai dengan cara yang instan. perlu dilakukan keterpaduan antara pembentukan karakter dengan pembelajaran, manajemen sekolah. Tentunya hal tersebut akan dibagi lagi ke dalam program kegiatan. Setiap program kegiatan yang dilakukan oleh sekolah memiliki tujuan tersendiri salah satunya dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Dalam penelitian ini, penulis melakukan pengumpulan data berupa pengamatan di MTs Al-Hidayah yang memiliki program pembiasaan pagi, yakni diawali dengan pembacaan surat pendek an-nas sampai ad-dhuha, dan istighosah kemudian dilanjutkan dengan sholat dhuha berjamaah, setelah selesai dilanjutkan lagi dengan kegiatan penunjang lainnya yang telah terjadwal, antara lain, pengajian kitab, pelajaran tambahan tentang bahasa Arab dan bahasa Inggris dilakukan setiap pagi pada hari Selasa sampai Sabtu, sebelum kegiatan pembelajaran dimulai.

Dengan ini, penulis merasa perlu untuk meneliti bagaimana pengaruh program pembiasaan yang setiap pagi dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa tersebut. Maka, penulis membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Program Pembiasaan Pagi Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Secara umum, program dapat didefinisikan sebagai suatu rencana atau strategi. Maka, program yang telah disusun tentunya memiliki strategi yang matang. Program juga didefinisikan sebagai kesatuan kegiatan yang terbentuk atas realitas implementasi dari suatu kebijakan, berlangsung melalui proses yang berulang-ulang, dan berjalan dalam suatu organisasi yang melibatkan sekelompok orang<sup>5</sup>. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa program termasuk ke dalam kategori strategi yang telah disusun dengan matang.

Program pembiasaan merupakan suatu proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran dan bersifat otomatis melalui proses yang berulang-ulang. Pembiasaan sebenarnya ialah pengulangan yang berarti dibiasakan adalah suatu hal atau kegiatan yang dilakukan berulang kali dan berakhir menjadi kebiasaan<sup>6</sup>.

Pembiasaan perlu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dimulai sejak dini, sehingga kegiatan apa yang telah dibiasakan terutama berkaitan dengan pembentukan moral yang dapat melatih kecerdasan dalam mengolah emas. Pembiasaan dapat dinilai efektif jika diterapkan pada siswa

<sup>4</sup> Sri Rahma Dewi and Fadhillah Yusri, “Kecerdasan Emosi Pada Remaja,” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 65–71.

<sup>5</sup> Cipi Safruddin and Suharsimi Arikunto, “Evaluasi Program Pendidikan,” *Bandung: Bumi Aksara*, 2014.

<sup>6</sup> Cindy Anggraeni, Elan Elan, and Sima Mulyadi, “Metode Pembiasaan Untuk Menanamkan Karakter Disiplin Dan Tanggungjawab Di Ra Daarul Falaah Tasikmalaya,” *Jurnal PAUD Agapedia* 5, no. 1 (2021): 100–109.

sejak usia dini. Karena pada usia dini, siswa memiliki rekam ingatan yang masih kuat dan kondisi kepribadannya belum sepenuhnya matang, sehingga akan memudahkan mereka menerima pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan sehari-hari. Maka sebagai awal dari proses pendidikan, pembiasaan adalah jalan yang efektif untuk menanamkan nilai-nilai moral dan pengenalan emosi ke dalam pada anak, kemudian akan termanifestasikan dalam kehidupannya semenjak a mula melangkah pada usia berikutnya<sup>7</sup>.

Dengan pernyataan diatas dapat diketahui bahwa, dengan adanya program pembiasaan akan menjadikan anak terbiasa dengan apa yang dilakukan. Pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan yang sangat penting, siswa perlu dibiasakan melalui sesuatu yang baik sehingga jiwanya dapat menunaikan kebiasaan tu dengan mudah tanpa berpikir Panjang atau dengan usaha yang keras. Anak yang sudah memiliki kebiasaan tertentu akan dapat melakukan pembagian dengan mudah dan senang.

Emosi merupakan kondisi psikologis yang dirasakan sebagai perasaan positif atau negatif yang dapat mempengaruhi aspek-aspek psikologis lainnya. Perasaan senang, Bahagia, aman, diketahui sebagai emosi positif yang dapat mendukung proses belajar, sebaiknya pada emosi negatif seperti cemas, takut, marah, kecewa, atau sedih dapat menghambat proses belajar dan berpikir.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosi dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi serta pengungkapannya, dan melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional sebagai salah satu bentuk intelegensi yang melibatkan kemampuan untuk menangkap perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional bukanlah lawan dari kecerdasan intelektual, melainkan keduanya memiliki kesinambungan baik terhadap tingkatan konseptual maupun dunia nyata. Dalam hal ini meski seorang individu memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi namun jika kecerdasan emosionalnya kurang, maka akan timbul suatu hambatan dan kesulitan dalam belajar dan mengatasi masalah-masalahnya.

Kecerdasan emosional perlu selalu mengalami peningkatan karena kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam memotivasi siswa agar menjadi makhluk yang terus berproses menjadi lebih baik, dan dapat membantu sesama untuk mengontrol emosi-emosi didalam diri, dan mengontrol emosi ketika berhadapan dengan situasi apapun. Maka agar dapat menunjang kegiatan pembelajaran siswa yang di sekolah sangat diperlukan adanya kegiatan yang menstimulasi peningkatan kecerdasan emosional siswa.

Dalam hal ini peran sekolah sebagai lembaga pendidikan sangat penting untuk menunjang pengembangan kecerdasan emosional siswa, serta menanamkan pembiasaan bernilai positif dalam kesehariannya di sekolah, yang mana diharapkan dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan kemampuannya dalam mengelola emosi<sup>8</sup>.

<sup>7</sup> Armai Arief, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam* (Ciputat Pers, 2002).

<sup>8</sup> Galuh Krisnawati Hidayat and M Yusuf Agung Subekti, "PENERAPAN KITAB TARBIYAH AL-AULĀD FĪ AL-ISLĀM KARYA ABDULLAH NASHIH ULWAN DALAM MENDIDIK ANAK DI ERA DIGITAL," *Journal Islamic Studies* 3, no. 2 (2022): 52–64.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan adanya program pembiasaan yang dilakukan siswa di sekolah secara rutin akan menumbuhkan perilaku positif yang didapat dari pengolahan kecerdasan emosional yang baik. Kegiatan yang dijadwalkan secara teratur, seperti kegiatan-kegiatan yang terdapat didalam program pembiasaan yaitu meliputi kegiatan keagamaan seperti shalat dhuha dapat membantu siswa meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Dengan demikian, program pembiasaan yang dilaksanakan dengan tepat dapat menstimulasi peningkatan kecerdasan emosional secara bertahap dan menyeluruh, yang mencakup diri sendiri, orang lain, serta lingkungannya. Dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, siswa dapat mengembangkan diri dan siap dalam menghadapi tantangan hidup.

Adapun tujuan dari penelitian ini, adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso.

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan merupakan metode korelas, yang bertujuan untuk memperoleh informasi tentang gejala yang di dapat ketika penelitian berlangsung, yaitu untuk membuktikan apakah terdapat pengaruh pada program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso.

Lokasi dalam penelitian yaitu di MTs Al-Hidayah Karangploso. Dan yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 dan kelas 7. Sedangkan dalam teknik pengambilan sampel menggunakan rumus sloving karena jumlah populasi lebih dari 100 orang yang ditemukan hasil 85 siswa dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini.

Dalam penyusunan alat pengumpulan data, menggunakan variabel-variabel yang menjadi faktor utama dalam penelitian untuk Menyusun angket, yaitu terdiri atas angket tentang program pembiasaan pagi dan peningkatan kecerdasan emosional siswa. Adapun cara yang digunakan dalam analisis data, antara lain, uji normalitas, uji linearitas, uji regresi linear sederhana, dan uji hipotesis, sehingga dapat memperoleh data yang valid.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### **4.1 Pengaruh Pembiasaan Membaca Ratib Al-Haddad terhadap Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Putri As-Sholchah Warungdowo program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pembiasaan pagi memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa. Pernyataan ini dapat dilihat pada tabel berikut :

<i>Coefficients<sup>a</sup></i>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sg.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	40.746	3.952		10.309	.000
PROGRAM PEMBASAAN PAG	.595	.133	.442	4.486	.000
a. Dependent Variable: KECERDASAN EMOSIONAL					

Diketahui nilai constant (a) sebesar 40.746, nla pembiasaan (b/koeffisien regresi) sebesar 0,595 sehingga persamaan regresinya dapat ditulis:

$$Y = a + b x$$

$$Y = 40.746 + 0,596 x$$

Persamaan diatas menjelaskan bahwa:

1. Konstanta sebesar 40.746, yang berarti nla konsisten variabel kecerdasan emosional adalah sebesar 40.746.
2. Koeffisien regresi X sebesar 0,595 yang berarti bahwa setiap penambahan 1% nla program pembiasaan pag, maka nilai dari kecerdasan emosional bertambah sebesar 0,595 dan bernilai positif, yang berarti arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif.

Dari tabel coefficients diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $0,000 < 0,005$ , dapat disimpulkan bahwa variabel program pembiasaan pag (X) berpengaruh terhadap variabel peningkatan kecerdasan emosional (Y). Berdasarkan nilai signifikansi (Sg.) sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yaitu “ada pengaruh program pembiasaan pag (X) terhadap peningkatan kecerdasan emosional (Y)”.

Menurut teori, Program pembiasaan merupakan suatu proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran dan bersifat otomatis melalui proses yang berulang-ulang<sup>9</sup>. Proses pembiasaan berntkan pengulangan, yang berarti dibiasakan itu adalah suatu hal atau kegiatan yang dilakukan berulang kali dan akhirnya menjadi kebiasaan. Pembiasaan perlu untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan dimulai sejak dn, sehingga kegiatan apa yang telah dibiasakan terutama berkaitan dengan pembentukan moral yang dapat melatih kecerdasannya dalam mengolah emosi.

<sup>9</sup> Durrotun Nafisah and Imam Athoir Rokhman, “PENERAPAN BUKU PRAKTEK UBUDIYAH SSKU (STANDAR SISWA KADER ULAMA) DALAM MENUNJANG PEMBELAJARAN PAI,” *Journal Islamic Studies* 5, no. 02 (2024): 111–25.

Pembacaan dapat dinilai efektif apabila diterapkan pada siswa sejak usia dini. Hal ini karena pada usia dn, siswa memiliki rekam ngatan yang masih kuat dan konds kepribadannya belum seutuhnya matang, sehingga akan memudahkan mereka menerima pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan sehari-hari. Maka sebagai awal dari proses pendidikan, pembiasaan adalah jalan yang efektif untuk menanamkan nla-nla moral dan pengenalan emosi ke dalam diri anak, kemudian akan termanifestasikan dalam kehidupannya semenjak a mula melangkah pada usa berikutnya. Dengan adanya program pembiasaan akan menjadikan anak terbiasa dengan apa yang dilakukan. Pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan yang sangat penting, terutama pada siswa, siswa perlu dibiasakan melalui sesuatu yang baik, sehingga jiwanya dapat menunaikan kebiasaan itu dengan mudah tanpa berpikir panjang atau dengan usaha yang keras. Anak yang sudah memiliki kebiasaan tertentu akan dapat melakukan pembagian dengan mudah dan senang. Sehingga kegiatan program pembiasaan d MTs Al-Hidayah perlu dipertahankan untuk menunjang peningkatan kecerdasan emosional siswa.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan di MTs Al-Hidayah Donowarih Karangploso. Mengena pengaruh program pembiasaan terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa, maka dapat diambil kesimpulan hasil dari perhitungan analisis regresi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh program pembiasaan pagi terhadap kedisiplinan siswa MTs Al-Hidayah. Hal n diambil dari hasil nilai signifikan yang ditemukan sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti adanya pengaruh dari program pembiasaan pagi terhadap peningkatan kecerdasan emosional siswa d MTs Al-Hidayah

## DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, Cindy, Elan Elan, and Sima Mulyadi. "Metode Pembiasaan Untuk Menanamkan Karakter Disiplin Dan Tanggungjawab Di Ra Daarul Falaah Tasikmalaya." *Jurnal PAUD Agapedia* 5, no. 1 (2021): 100–109.
- Arief, Armai. *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam*. Ciputat Pers, 2002.
- Dewi, Sri Rahma, and Fadhilla Yusri. "Kecerdasan Emosi Pada Remaja." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 65–71.
- Hidayat, Galuh Krisnawati, and M Yusuf Agung Subekti. "PENERAPAN KITAB TARBIYAH AL-AULĀD FĪ AL-ISLĀM KARYA ABDULLAH NASHIH ULWAN DALAM MENDIDIK ANAK DI ERA DIGITAL." *Journal Islamic Studies* 3, no. 2 (2022): 52–64.
- Kadeni, Kadeni. "Pentingnya Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran." *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya* 2, no. 1 (2014).

Nafisah, Durrotun, and Imam Athoir Rokhman. "PENERAPAN BUKU PRAKTEK UBUDIYAH SSKU (STANDAR SISWA KADER ULAMA) DALAM MENUNJANG PEMBELAJARAN PAI." *Journal Islamic Studies* 5, no. 02 (2024): 111–25.

Safruddin, Cepi, and Suharsimi Arikunto. "Evaluasi Program Pendidikan." *Bandung: Bumi Aksara*, 2014.

Sarnoto, Ahmad Zain, and Sri Tuti Rahmawati. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2020): 21–38.