

***LOVE YOURSELF* PERSPEKTIF ESQ DALAM TINJAUAN  
PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan (SPd)



Oleh :

**INGGIT PUSPITO WULAN**

9321.235.17

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

**KEDIRI**

**TAHUN 2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

*LOVE YOURSELF* PERSPEKTIF ESQ DALAM TINJAUAN  
PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0

INGGIT PUSPITO WULAN

NIM. 9321.235.17

Disetujui Oleh :

Dosen Penguji

Pembimbing I



**Dr. Muhamad Yasin, M.Pd**

**NIP. 197106101998031003**

Pembimbing II



**M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I**

**NIDN. 2027018502**

## NOTA DINAS

Kediri, 2 Agustus 2021

Nomor : Lampiran  
: 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Dekan Institut Agama  
Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di Jl. Sunan Ampel 07 –Ngronggo  
Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Ketua untuk membimbing  
penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : INGGIT PUSPITO WULAN

NIM : 9321.235.17

Judul : *LOVE YOURSELF* PERSPEKTIF ESQ DALAM  
TINJAUAN PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami  
berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai  
kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya,  
dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami  
ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



**Dr. Muhamad Yasin, M.Pd**

**NIP. 19710610 199803 1 003**

Pembimbing II



**M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I**

**NIDN. 2027018502**

## NOTA PEMBIMBING

Kediri, 2 Agustus 2021

Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi  
Kepada

Yth, Bapak Dekan Institut Agama  
Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di Jl. Sunan Ampel 07 – Ngronggo  
Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Bersama ini saya kirimkan berkas skripsi Mahasiswa :

Nama : INGGIT PUSPITO WULAN

NIM : 9321.235.17

Judul : *LOVE YOURSELF* PERSPEKTIF ESQ DALAM  
TINJAUAN PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0

Setelah diperbaiki materi dan susunannya sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntutan dalam Sidang Munaqosah yang diselenggarakan bulan Juli 2021, saya berpendapat skripsi saya telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S1) Program Studi Pendidikan Agama Islam

Dengan demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

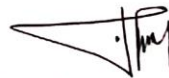
Pembimbing I



**Dr. Muhamad Yasin, M.Pd**

**NIP. 19710610 199803 1 003**

Pembimbing II



**M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I**

**NIDN. 2027018502**

## HALAMAN PENGESAHAN

### **LOVE YOURSELF PERSPEKTIF ESQ DALAM TINJAUAN PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0**

INGGIT PUSPITO WULAN

9321.235.17


Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

Kediri pada tanggal 28 Juli 2021

Tim Penguji,


1. Penguji Utama

**Dr. Iwan Marwan, M.Hum**  
NIP. 19770107 200912 1 001

  
(.....)


2. Penguji I

**Dr. Muhamad Yasin, M.Pd**  
NIP. 19710610 199803 1 003

  
(.....)

3. Penguji II

**M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I**  
NIDN. 2027018502

  
(.....)

Kediri, 2 Agustus 2021



**Dr. H. Ali Awar, M.Ag**  
NIP. 19640503 199603 1 001

## **MOTTO**

لا يكلف الله نفسا إلا وسعها

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”.

QS. Al-Baqarah : 286

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmaanirrahiim...*

Segala puji dan syukur kupersembahkan bagi sang penguasa langit dan bumi, dengan rahman rahim yang menghampar melebihi luasnya angkasa raya. Dzat yang menganyerahkan kedamaian bagi jiwa-jiwa yang senantiasa merindu akan kemahabesarannya.

Lantunan shalawat beriring salam penggugah hati dan jiwa, menjadi persembahan penuh rindu pada sang revolusioner Islam, pembangun peradaban manusia yang beradab Nabi Muhammad SAW.

Dengan mengucapkan syukur, alhamdulillah kupersembahkan karyaku ini untuk kedua orang tua, Ayahanda Ngatmani dan Ibu Sri Padminarti terimakasih banyak atas segala do'a, dukungan, biaya yang telah dikeluarkan untuk penulis bisa menempuh pendidikan strata satu di kampus tercinta IAIN Kediri. Semoga selalu diberikan kelimpahan berkah dan umur yang panjang lagi barokah. Mohon maaf atas segala kekurangan yang saya miliki, semoga anakmu ini nanti bisa menjadi seorang yang memberi manfaat di masa yang akan datang serta dapat membanggakan kedua orang tua, keluarga, dan bersama-sama meraih surga. Aamiin.

Kepada Bapak Muhamad Yasin dan Bapak M. Nabil Khasbulloh sebagai dosen pembimbing saya selama menyelesaikan skripsi ini, terimakasih banyak atas bimbingan yang diberikan, dan mohon maaf yang sebesar-besarnya jika selama melakukan bimbingan terdapat kesalahan-kesalahan yang saya perbuat, semoga Allah senantiasa melimpahkan berkah kepada keluarga Bapak Muhamad Yasin dan M. Nabil Khasbulloh, diberikan umur panjang yang berkah serta kesehatan. Aamiin.

Kepada teman-teman yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per-satu, terimakasih banyak atas dukungan dan dorongan semangatnya, semoga kalian semua bisa sukses dan menjadi seorang yang memberikan manfaat bagi sesama nantinya.

Terimakasih banyak untuk para guru-guru yang telah membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya, semoga Bapak dan Ibu Guru sekalian mendapat perlindungan di dunia dan akhirat kelak, memudahkan segala urusan, meninggikan derajat panjenengan semua. Semoga ilmu dan pengalaman hidup yang diberikan dapat menjadikan saya sebagai pribadi yang terus berkembang ke arah yang lebih baik.



## ABSTRAK

Inggit Puspito Wulan, 2021. *LOVE YOURSELF PERSPEKTIF ESQ DALAM TINJAUAN PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0*, Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Kediri. Pembimbing (1) Dr. Muhamad Yasin, M.Pd dan Pembimbing (2) M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I

### **Kata Kunci : Love Yourself, ESQ, Pendidikan Islam 4.0**

Kata *love yourself* menjadi topik yang sangat hangat diperbincangkan beberapa tahun ini. Anugerah akal yang diberikan oleh Allah SWT merupakan salah satu keistimewaan yang ada pada diri manusia. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri yang berujung pada mencintai diri sendiri. Dalam dunia pendidikan konsep cinta diri ini dapat diselaraskan dengan *emotional spiritual quotient* yang mana setiap peserta didik memiliki potensi yang unik, dengan harapan menjadikan manusia sebagai individu yang utuh dalam berbagai aspek, diantaranya secara aspek intelektual, emosi dan spiritual mampu mengenali dirinya lebih dari siapapun. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan permasalahan : (1) Bagaimana konsep *love yourself* dalam perspektif ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*).; (2) Bagaimana relevansi *love yourself* persepektif ESQ dalam tinjauan pendidikan Islam di era 4.0.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa, *Pertama*, konsep *love yourself* dalam perspektif ESQ menjelaskan emosi yang terjadi pada diri manusia terdapat dua jenis, yaitu emosi negatif dan emosi positif. Perubahan kondisi mental seseorang dapat berubah, faktor penyebabnya pun beragam. Imam al-Ghazali adalah salah satu ilmuwan yang dapat dikatakan cukup berhasil dalam perubahan mental menggunakan konsep *tazkiyah al-nafs*. *Kedua*, *love yourself* tinjauan pendidikan Islam di era 4.0 adalah pendidikan merupakan bantuan yang diberikan pendidik kepada peserta didik menuju proses pendewasaan. Manusia pada dasarnya memiliki dorongan spiritual akan memandu seorang manusia menuju takwa, yang dapat dibangun melalui beberapa perilaku yang dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari melalui pendidikan Islam melalui pembiasaan yang dapat dilakukan oleh seorang pendidik di lingkungan sekolah agar menjadi seorang Muslim yang patuh dan taat kepada Allah SWT.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah penulis penjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia yang dilimpahkanNya, sehingga skripsi yang berjudul “Love Yourself Perspektif ESQ Dalam Tinjauan Pendidikan Islam di Era 4.0” dapat terealisasi dengan baik. Shalawat serta salam semoga tetap melimpah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing manusia kearah jalan kebenaran dan kebaikan.*

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, Bapak Dr. Nur Chamid, MM.
2. Dekan Fakultas Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, Bapak Dr. H.Ali Anwar, M. Ag.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, Bapak Iskandar Tsani, S.Ag, M.Ag.
4. Bapak Dr. Muhamad Yasin, M.Pd, selaku pembimbing I dan Bapak M. Nabil Khasbulloh, M.Pd.I, selaku pembimbing II, yang telah membimbing serta mengarahkan penulisan skripsi ini, terima kasih atas dukungan, doa, waktu, arahan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Segenap dosen jurusan pendidikan Agama Islam dan Karyawan IAIN Kediri yang telah membantu masa perkuliahan penulis.
6. Seluruh Staff dan Karyawan Perpustakaan IAIN Kediri yang telah memberikan fasilitas dalam studi kepustakaan.
7. Untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Ngatmani dan Ibunda Sri Padminarti, terimakasih atas segala kasih sayang dan perhatiannya. Doa-doa yang selalu dipanjatkan. Terimakasih karena sudah percaya

kepada penulis untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi dan mendukung penuh dalam pendidikan serta terus memotivasi penulis. Terimakasih atas pengorbanannya, selalu setia mendengarkan keluhan penulis sehari-hari.

8. Kepada Bapak dan Ibu Guru SDN Ngletih terimakasih banyak telah menerima saya untuk bergabung di lembaga pendidikan tersebut, semoga amal dan kebaikan Bapak dan Ibu sekalian menjadi ladang pahala di akhirat kelak.
9. Kepada teman-teman IAIN Kediri, beserta pihak-pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin.

Kediri, 14 Juni 2021

Inggit Puspito Wulan

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
NOTA DINAS .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penerlitian .....	4
D. Kegunaan Penelitian.....	4
E. Telaah Pustaka .....	6
F. Kajian Teoritik .....	9
G. Metode Penelitian .....	27
H. Sistematika Pembahasan .....	30
<b>BAB II: <i>LOVE YOURSELF</i>DALAM PERSPEKTIF ESQ</b>	
A. Kesehatan Mental Perspektif ESQ.....	32
B. Korelasi <i>Love Yourself</i> Perspektif ESQ .....	59

**BAB III : RELEVANSI *LOVE YOURSELF* PERSPEKTIF ESQ DALAM  
TINJAUAN PENDIDIKAN ISLAM DI ERA 4.0**

A. <i>Emotional Spiritual Quotient</i> .....	62
B. ESQ Menurut Ary Ginanjar Agustian.....	71
C. <i>Love Yourself</i> Tinjauan Pendidikan Islam 4.0.....	87
D. Membangun Pendidikan Islam Era 4.0 .....	98
E. Pengembangan Pendidikan Islam Dalam Perspektif ESQ.....	104

**BAB IV: PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	109
B. Saran.....	110
DAFTAR PUSTAKA .....	112
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	116

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Persamaan dan Perbedaan Skripsi .....	8
Tabel 5.1 Saran dan Penerapan Pengendalian Emosi .....	108

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 SQ Sebagai Pusat Orbit IQ dan EQ .....	74

