

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Islamiya

Fiqi Syarifa Nugraheni

Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Email: fiqisyarifa@gmail.com

Abstrak

Emosi memegang peran penting dalam menentukan kualitas perilaku manusia, termasuk dalam konteks kehidupan beragama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap pembentukan akhlak Islamiyah dengan mengintegrasikan perspektif psikologi Barat dan nilai-nilai Islam. Metode yang digunakan adalah studi pustaka kualitatif dengan analisis konten terhadap sumber-sumber primer (Al-Qur'an dan Hadis) serta sekunder (literatur psikologi dan keislaman). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kecerdasan emosional seperti pengenalan diri, pengelolaan emosi, dan empati sejalan dengan ajaran Islam tentang muhasabah, sabar, dan silaturahmi. Temuan ini mengungkap bahwa praktik ibadah seperti dzikir dan shalat dapat berfungsi sebagai metode efektif dalam pengembangan kecerdasan emosional. Implikasi penelitian ini mencakup: (1) penguatan landasan teoritis psikologi Islam, (2) pengembangan modul pelatihan kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam, dan (3) kontribusi dalam membentuk masyarakat yang harmonis melalui pengelolaan emosi yang sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan ilmu psikologi dengan spiritualitas Islam untuk pengembangan karakter individu.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; Akhlak Islamiyah; Psikologi Islam; Pengelolaan Emosi

Abstract

Emotions play a crucial role in determining human behavior, including in religious life. This study aims to analyze the influence of emotional intelligence on the development of Islamic morality (Akhlak Islamiyah) by integrating Western psychological perspectives with Islamic values. Using a qualitative literature review method, the research conducts content analysis of primary sources (Quran and Hadith) and secondary sources (psychological and Islamic literature). The findings reveal that concepts of emotional intelligence—such as self-awareness, emotion regulation, and empathy—align with Islamic teachings on self-reflection (muhasabah), patience (sabar), and social bonds (silaturahmi). The study further demonstrates that Islamic practices like remembrance (dzikir) and prayer (salah) serve as effective methods for developing emotional intelligence. Key implications include: (1) strengthening the theoretical foundation of Islamic psychology, (2) developing emotion management modules based on Islamic principles, and (3) contributing to societal harmony through emotionally intelligent behaviors rooted in faith. The research underscores the importance of a holistic approach combining psychological science with Islamic spirituality for character development.

Keywords: Emotional Intelligence; Islamic Morality; Islamic Psychology; Emotion Regulation

PENDAHULUAN

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi tidak selalu memberikan kebaikan bagi manusia, seperti hilangnya batas-batas privasi antar individu dan kemudahan mengekspresikan emosi secara terbuka tanpa kontrol, terutama di media sosial seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan X (Kuss & Griffiths, 2017; Chae, 2018). Ekspresi emosional baik positif maupun negatif dapat muncul kapan saja dan di mana saja, sering kali tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap orang lain (Baccarella et al., 2018; Shensa et al., 2017). Komentar negatif hingga ujaran kebencian semakin menjadi fenomena umum dalam ruang digital yang minim pengawasan (Santos et al., 2020; Nadkarni & Hofmann, 2012). Tidak hanya terbatas pada dunia maya, di dunia nyata konflik antar keluarga, tetangga, hingga teman juga meningkat sebagai dampak dari tekanan hidup yang semakin kompleks (Aldwin, 2007; Satıcı et al., 2020). Kompleksitas kehidupan modern disertai dengan peningkatan tingkat stres telah menjadikan individu semakin rentan terhadap gangguan fisik dan psikis, seperti kecemasan, stres, frustrasi, agresivitas, dan perilaku anarkis (Lazarus & Folkman, 1984; Sandi & Haller, 2015). Kondisi ini menuntut pentingnya kemampuan pengendalian emosi atau kecerdasan emosional untuk mengelola tekanan hidup secara adaptif (Mayer et al., 2008; Schutte et al., 2002).

Alasan emosi manusia ini cukup menarik untuk dijadikan pembahasan karena menyangkut realita kehidupan manusia yang tak seorang pun dapat menolak bahwa ia pernah sedih, takut, kecewa, bahagia, benci atau perasaan lain sebagai respons terhadap pengalaman tertentu atau dari interaksi sosial yang disaksikannya (Izard, 2009; Barrett, 2017). Emosi adalah bagian fundamental dari kondisi manusia yang memengaruhi persepsi, keputusan, dan perilaku (Frijda, 2007; Keltner & Lerner, 2010). Setiap individu pasti memiliki pengalaman emosional yang melekat dalam kehidupannya sehari-hari, dan perasaan ini tidak hanya terjadi secara internal, tetapi juga tercermin dalam ekspresi sosial yang dapat diamati (Ekman, 2003; Mesquita & Walker, 2003). Emosi memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis lainnya, seperti kognisi, motivasi, dan kepribadian, yang saling memengaruhi satu sama lain (Gross & Thompson, 2007; Kring & Sloan, 2009). Bahkan, emosi sering dianggap sebagai pusat keseimbangan hidup, karena ketika regulasi emosional terganggu, maka aspek lain seperti relasi sosial, produktivitas kerja, hingga kesehatan mental dapat terdampak secara signifikan (Saarni, 1999; Mikolajczak et al., 2008).

Emosi dapat menentukan kualitas hidup kita. Hal itu terjadi dalam setiap hubungan kita lakukan dalam pertemanan, dalam anggota keluarga, masyarakat dan sebagainya (Damayanti & Haryanto, 2019) Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43440>

. Jika harus memilih dua sikap moral yang dibutuhkan untuk zaman sekarang, ia akan memilih kendali diri dan kasih sayang. Warisan genetik memberi kita serangkaian muatan emosi tertentu yang menentukan temperamen kita, namun pelajaran emosi yang kita peroleh pada saat anak-anak baik di rumah maupun di sekolah dapat membentuk sirkuit emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional kita.

Penelitian ini menawarkan pendekatan unik dengan mengintegrasikan konsep kecerdasan emosional dari perspektif psikologi Barat dengan kajian Islam, khususnya melalui analisis Al-Qur'an dan As-Sunnah. Kebaruan ini terletak pada upaya untuk menyelaraskan teori

modern tentang kecerdasan emosi dengan nilai-nilai spiritual Islam, seperti pengendalian diri (muhasabah), sabar, dan empati, yang belum banyak dieksplorasi secara mendalam dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi praktik-praktik ibadah seperti dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an sebagai metode konkret untuk meningkatkan kecerdasan emosional, yang menjadi kontribusi baru dalam literatur psikologi Islam.

Penelitian ini penting untuk dilakukan saat ini karena meningkatnya tantangan kehidupan modern yang memicu gangguan emosional, seperti stres, kecemasan, dan konflik sosial. Fenomena ini diperparah oleh pesatnya perkembangan teknologi dan media sosial, yang seringkali menjadi sarana ekspresi emosi negatif. Dalam konteks Islam, pengelolaan emosi yang baik tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu tetapi juga pada akhlak dan hubungan sosial, yang merupakan fondasi masyarakat harmonis. Dengan demikian, penelitian ini relevan untuk memberikan solusi berbasis nilai-nilai Islam dalam mengatasi masalah emosional kontemporer.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Islamiyah. Penelitian ini menggabungkan perspektif ilmu psikologi barat dengan kajian keislaman, terutama dalam aspek spiritualitas dan islam telah memberikan berbagai metode dan upaya pengendalian emosi untuk menjalani kehidupan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap akhlak Islamiyah serta mengidentifikasi metode-metode Islami dalam mengelola emosi berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengintegrasikan konsep psikologi Barat mengenai kecerdasan emosional dengan perspektif Islam, sehingga menghasilkan pemahaman yang holistik tentang pengendalian emosi dalam kehidupan seorang Muslim. Adapun manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari tiga aspek. Pertama, secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bidang psikologi Islam dengan memperkaya literatur yang menghubungkan kecerdasan emosional dan nilai-nilai spiritual Islam. Kedua, secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi individu, pendidik, dan konselor dalam menerapkan prinsip-prinsip Islam untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan membentuk akhlak yang mulia. Ketiga, secara sosial, penelitian ini diharapkan dapat mendorong terciptanya hubungan yang lebih harmonis dalam masyarakat melalui pengelolaan emosi yang sesuai dengan ajaran Islam, sehingga memperkuat nilai-nilai ukhuwah Islamiyah dan toleransi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi nyata dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) untuk menganalisis secara mendalam pengaruh kecerdasan emosional terhadap akhlak Islamiyah. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif-analitis dengan fokus pada eksplorasi konsep kecerdasan emosional dalam perspektif psikologi dan Islam, serta komparatif untuk membandingkan teori psikologi Barat dengan konsep Islam. Sumber data terdiri dari data primer berupa ayat Al-Qur'an, Hadis Nabi, dan karya ulama terkait pengendalian emosi, serta data sekunder yang meliputi buku, jurnal, dan artikel ilmiah. Teknik

pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan menyeleksi literatur relevan dan kajian tekstual terhadap teks keagamaan. Analisis data menggunakan content analysis untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, analisis komparatif untuk menemukan persamaan dan perbedaan konsep, serta interpretasi hermeneutik untuk menafsirkan teks keagamaan secara kontekstual. Melalui pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif dan mendalam tentang pengelolaan emosi dalam perspektif Islam serta implikasinya dalam kehidupan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosi Manusia

Bagi manusia emosi tidak hanya berfungsi untuk sekedar untuk mempertahankan hidup, seperti terlihat pada hewan, namun, tidak hanya itu emosi juga berfungsi sebagai pembangun energi yang memberikan gairah dalam kehidupan manusia. Selain itu emosi juga berfungsi pembawa pesan. Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia guna untuk mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah atau benci membuat manusia dapat menikmati hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (to manage our emotional life with intelligence); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (the appropriateness of emotion and its expression) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan social. Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebihi –lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalem orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, Kecerdasan emosi juga adalah kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Ketrampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak. Orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri menderita kekurangan mampuan pengendalian moral.

Intelektual Quotient (IQ) hanya menyumbang kira-kira 20 persen bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, maka yang 80 persen diisi oleh kekuatan-kekuatan lain. Kekuatan-kekuatan lain itu, selain dari kecerdasan emosi atau Emotional Quotient (EQ) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (mood), berempati serta kemampuan bekerja sama. Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Akar kata emosi adalah movere kata kerja Bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”. Di tambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

Membangun Karakter Yang Islami dengan Kecerdasan Emosional

Membangun karakter Islami adalah proses yang disengaja dan terukur untuk

membentuk seorang Muslim menjadi pribadi yang bermoral, berperilaku jujur, dan patuh pada ajaran Islam. Selain mengajarkan masyarakat tentang akhlak yang baik dan buruk,

Pengembangan karakter Islam juga mencakup penerapan ajaran Islam secara keseluruhan (kaffah) sebagai contoh karakter muslim yang ditonjolkan dan diilustrasikan oleh Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wassalam, dengan unsur kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam menangani pertanyaan tentang makna dan nilai. Pengembangan karakter Islami dengan kecerdasan emosional di kampus sangat penting karena membantu pemeliharaan jati diri mahasiswa dan pembentukan kepribadian yang terpuji. Selain itu, ini membantu pemahaman mereka tentang prinsip-prinsip inti Islam seperti toleransi, kebaikan, kejujuran, dan ketulusan.

Islam sangat menekankan pada pengembangan akhlak, adab, dan karakter manusia. Hal ini ditunjukkan dengan sejumlah klaim dan sindiran yang menyoroti pentingnya adab dibandingkan ilmu. Oleh karena itu, pembentukan karakter Islami di kampus dan melalui pendidikan formal dan informal merupakan langkah penting dalam mewujudkan manusia yang menjunjung tinggi akhlak, akhlak mulia, dan rasa percaya diri yang kuat sejalan dengan ajaran Islam

Untuk memperoleh karakter Islami diperlukan adanya kecerdasan emosional pada setiap individu. Seperti yang didefinisikan oleh Salovey bahwa, kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa. Berikut lima wilayah kecerdasan emosional menurut Salovey yang peneliti implementasikan dengan kajian Islam sesuai Al Qur'an dan As Sunnah:

1. Mengenali Emosi Diri

Dalam Islam, dimensi mengenali emosi diri dikenal dengan muhasabah. Muhasabah adalah menilai dan menimbang kebaikan serta keburukan yang telah diperbuat oleh diri. Hal ini menjadi ladang koreksi diri untuk memperbaiki amal ibadah di masa depan. Koreksi diri ini didasarkan pada ayat berikut ini : "Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Q.S. Al-Hasyr [59] : 18).

Al Hasan bin Ali ra pernah berkata : "Orang mukmin selalu mengevaluasi dirinya, ia menghisabnya karena Allah. Hisab akan menjadi ringan bagi orang-orang yang telah menghisab diri mereka di dunia dan akan menjadi berat pada hari kiamat bagi orang-orang yang mengambil perkara ini tanpa muhasabah." Proses ini merupakan bagian penting dalam hidup seorang muslim. Dengan alat inilah, seseorang mengetahui sejauhmana kebaikan dan keburukan yang telah ia perbuat, batas kemampuan dirinya dan menjadi tolok ukur diri dalam menentukan rekonstruksi amal ibadahnya di masa didepan.

2. Mengelola Emosi

Dalam Islam, kemampuan mengendalikan emosi dan menahan diri disebut sabar. Orang yang paling sabar adalah orang yang paling tinggi dalam kecerdasan emosionalnya. Ia biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan. Ketika belajar orang ini tekun. Ia berhasil mengatasi berbagai gangguan dan tidak memperturutkan emosinya. Ia dapat mengendalikan emosinya.

Kemampuan bersikap tenang dan memiliki kejernihan emosi berkaitan dengan kemampuan mereka meregulasikan emosi. Ibadah yang dilakukan oleh para hafidz untuk mengendalikan emosi yang dirasakan sehingga memperoleh kembali ketenangan, diantaranya adalah membaca Al-Qur'an, mengingat Allah (dzikir) dan shalat. Ketika manusia merasakan gejala emosi di dalam dirinya, Al-Qur'an menganjurkan manusia untuk mengendalikan emosi yang dirasakan. Sesungguhnya mengontrol diri dengan mengingat Allah. Hal ini sesuai dengan Q. S. Ar-Rad [13] : 28 yang berbunyi : "Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"

3. Memotivasi Diri

Kecerdasan untuk menggunakan hasrat kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Hal ini senada dengan motivasi yang didefinisikan sebagai segala sesuatu yang menjadi pendorong tingkah laku yang menuntut atau mendorong seseorang untuk memenuhi kebutuhan.

Menurut Dr. Baharuddin (2004), ibadah merupakan motivasi utama manusia dalam berperilaku. Hal ini dikarenakan sesungguhnya manusia tidak lain diciptakan untuk menyembah Tuhannya. Allah Subhanahu Wa Ta'ala telah mewahyukan hal ini dalam Q.S. Adz Dzaariyat [51] : 56 yang berbunyi : "Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku." Selain itu Allah Subhanahu Wa Ta'ala juga berfirman bahwa sesungguhnya segala sesuatu yang dilakukan oleh manusia tidak lain untuk beribadah karena Allah : "Katakanlah: Sesungguhnya shalat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam" (Q.S. Al-An'aam [6] : 162)

Al-Qur'an memiliki banyak sekali kandungan ayat-ayat yang mendorong manusia untuk beribadah dan melakukan perbuatan sebaik-baiknya. Hal ini dapat menjadi sumber inspirasi kaum muslimin untuk melakukan ibadah dan terus memotivasi diri untuk berkarya di jalan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Meskipun Allah telah menentukan takdir seseorang, namun Allah tidak memerintah manusia berdiam diri menunggu takdir ditetapkan baginya. Allah memerintah manusia untuk berusaha mencari nafkah dan berusaha terus menerus memperbaiki dirinya. Allah Subhanahu Wa Ta'ala menyatakan dalam firman Nya : "Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri." (Q.S. Ar-Ra'd [13] : 11) "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu." (Q.S. Al-Qashash [28] : 77)

Al-Qur'an juga memerintahkan kepada umat manusia untuk terus termotivasi untuk melakukan aktivitas kebaikan. Manusia harus memotivasi diri untuk melakukan kebaikan dengan tetap meniatkan perbuatannya karena Allah semata. Hal ini sesuai dengan wahyu Allah dalam Q. S. Al-Maidah [5] : 48 yang menyatakan: "Maka berlomba-lombalah dalam berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah-lah kembali semuanya..."

4. Mengenali Emosi Orang lain

Kemampuan untuk merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyeleraskan diri dengan bermacam-macam orang adalah bagian dari dimensi empati. Dalam pandangan Islam, Allah

Allah Subhanahu Wa Ta'ala menganjurkan pada kaum beriman untuk saling menyebarkan kasih sayang dan saling menghibur dikala duka dengan pesan sabar. Hal ini sesuai dengan ayat dibawah ini : "Dan dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang." (Q.S. Al-Balad [90] : 17) "Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal shaleh, kelak Allah Yang Maha Pemurah akan menanamkan dalam (hati) mereka rasa kasih sayang." (Q.S. Maryam [19] : 96) Dalam berkasih sayang, Rasulullah juga menganjurkan kepada kaum muslimin untuk merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain layaknya mereka dalam satu tubuh.

Hadits yang diriwayatkan Muslim dan Ahmad yang menyatakan hal tersebut : "Perumpamaan orang-orang mukmin dalam hal saling rasa cinta dan kasih sayang mereka adalah seperti satu tubuh yang apabila ada salah satu anggotanya yang mengeluh sakit, maka anggota-anggota tubuh lainnya ikut merasa sakit." Anjuran diatas sesungguhnya merupakan nasihat kepada manusia untuk berempati saat berhubungan dengan orang lain. Selain itu banyak ayat dalam AlQur'an yang memerintahkan diri manusia untuk saling mengenal dan menjaga silaturahmi. "Dan (peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu." (Q.S. An-Nisaa' [4] : 1)

5. Membina Hubungan

Adalah merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerjasama dalam kelompok.

Sesungguhnya Islam merupakan agama yang menekankan pentingnya kehidupan sosial. Pada dasarnya ajaran Islam mengajarkan manusia untuk melakukan segala sesuatu demi kesejahteraan bersama, bukan pribadi semata. Islam menjunjung tinggi tolong menolong, saling menasihati tentang hak dan kesabaran, kesetiakawanan, kesamaan derajat (egaliter), tenggang rasa dan kebersamaan. Bahkan dalam Islam, Allah menilai ibadah yang dilakukan secara berjamaah atau bersama-sama dengan orang lain nilainya lebih tinggi daripada shalat yang dilakukan perorangan, dengan perbandingan 27 derajat

Bahkan islam pun sangat menganjurkan untuk menjaga hubungan sosial dengan baik, salah satunya dengan membangun kekompakan dan kerjasama dalam kebaikan didalamnya. "Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa." (Q.S. Al-Maa'idah [5] : 2) "Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai." (Q.S. Ali-Imran [3] : 103) "Orang mukmin bagi mukmin yang lain seperti bangunan, sebagian menguatkan sebagian yang lain." (HR. Bukhari dan Muslim).

Dengan kesadaran demikian, maka manusia sebagai khalifah diatas bumi dan yang terbaik diantara makhluk lain, akan mendorong untuk melakukan pengelolaan, mengeksploitasikan serta memberdayakan ciptaan Allah untuk kesejahteraan hidup beramasama dengan lainnya. Pada akhirnya, kesejahteraan yang diperolehnya itu digunakan sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan hidup di akhirat. Bukankah dunia ini bagaikan ladang untuk digarap dan ditanami dengan tanaman yang buahnya berguna bagi hidupnya di akhirat nanti . Sasaran pendidikan Islam dan kecerdasan emosional menurut An-Nahlawi adalah berusaha membentuk perilaku manusia perilaku kesadaran, baik dalam perilaku individu maupun sosial sehingga hidupnya mempunyai "makna" dalam hidup dan kehidupan

ini secara luas.

Islam juga memerintah manusia untuk menebarkan kebajikan, menyelesaikan pertikaian dan menjalin kasih sayang diantara sesama manusia. Hal ini sesuai dengan Q. S. An-Nisa [4] : 114 yang berbunyi : “Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar.”

Mengadakan perdamaian sangat dianjurkan oleh ajaran Islam sehingga dikatakan dapat menjauhi seseorang dari api neraka sebagaimana hadits yang diriwayatkan oleh al-Baihaqi. Masih banyak adab-adab yang diajarkan oleh Rasulullah Shallallahu 'Alaihi Wassalam dalam menjaga hubungan sosial. Namun pada dasarnya ketika berhubungan dengan orang lain hendaknya memperlakukan mereka sebagaimana kita hendak diperlakukan. Hal ini didasarkan pada hadits Muslim yang menyatakan bahwa : “Siapa yang ingin dijauhkan dari api neraka dan masuk surga, maka hendaklah dia mati dalam keadaan bersaksi tiada Ilah selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah dan hendaklah memperlakukan orang dengan apa yang disukainya untuk diperlakukan terhadap dirinya.”

Tentu saja, kemampuan orang berbeda-beda dalam wilayah-wilayah yang telah disebutkan di atas. Beberapa orang di antara kita mungkin terampil dalam menangani emosi misal emosi kecemasan dalam diri sendiri, tetapi agak kerepotan meredam kemarahan orang lain. Landasan dibalik tingkat kemampuan ini tentu saja adalah saraf, tetapi sebagaimana kita lihat, otak bersifat plastis (sangat mudah dibentuk), dan terus menerus belajar. Kekurangan-kekurangan dalam keterampilan emosional dapat diperbaiki, Ketika masing-masing wilayah menampilkan bentuk kebiasaan dan respon yang dengan upaya yang tepat, dapat dikembangkan. Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” QS. Ar-Ra'd [13]:11.

Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Akhlak Islamiyah

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah Subhanahu wa Ta'ala yang paling sempurna, yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya adalah akal. Allah Subhanahu wa Ta'ala telah menganugerahkan kenikmatan kepada manusia beberapa hal, salah satunya adalah kecerdasan. Dengan kecerdasan memungkinkan manusia untuk memelihara dan meningkatkan kualitas hidup yang semakin kompleks melalui proses belajar sepanjang hayat.

Pemikiran Muhammad Utsman Najati yang telah mengkaji dan menguraikan konsep kecerdasan emosional dengan landasan kuat pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Pandangannya mengenai kecerdasan emosional tidak hanya mencakup unsur-unsur mendasar emosi, tetapi juga melibatkan pemahaman mendalam terhadap kecerdasan emosi yang diinspirasi oleh ajaran Islam. Karya tulisnya yang monumental, "Al-Qur'an Wa 'Ilm An Nafs" (Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa), merinci konsep jiwa manusia dengan fokus khusus pada eksplorasi emosi yang ditemukan dalam Al-Qur'an. Dalam karya ini, Utsman Najati membuktikan bahwa kecerdasan emosi dapat ditemukan dalam petunjuk-petunjuk Al-Qur'an, yang menjadikan kecerdasan emosional sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual dan psikologis. Sebagai pelengkap, Utsman Najati juga menghasilkan karya "Al-Hadits An-Nabawiy Wa Al-'Ilm An-Nafs", yang mendalaminya tentang emosi dan pengendaliannya menurut Sunnah Rasulullah Shallallahu

‘Alaihi Wassalam. Melalui kajian ini, Najati tidak hanya memberikan landasan teoritis, tetapi juga memberikan contoh konkret melalui tindakan dan perbuatan Rasulullah, yang dianggap sebagai model dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Pandangan aplikatif Utsman Najati tentang kecerdasan emosional terwujud dalam pemahaman bahwa Rasulullah tidak hanya mengajarkan konsep ini secara teoritis, tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui hadis fi'liyah (perbuatan nyata). Ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional bukan sekadar konsep abstrak, melainkan sesuatu yang dapat diwujudkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kecerdasan emosional merupakan pondasi dasar untuk mencapai tujuan akhir kehidupan, dan dua elemen kunci yang terdapat dalam konsep ini adalah pengendalian diri serta dimensi spiritual dan sosial. Pertama, pengendalian diri dianggap sebagai pijakan penting dalam kecerdasan emosional. Individu yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik akan menciptakan pribadi yang *muthmainnah*, yakni pribadi yang matang dalam proses pengendalian diri. Hal ini tercermin dalam sikap hati-hati, kesabaran, kewaspadaan, ikhlas, ketenangan, ketidakmudahan putus asa, dan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu. Pribadi *muthmainnah* merupakan hasil dari upaya terus-menerus dalam mengembangkan pengendalian diri. Kedua, kecerdasan emosional dalam perspektif Najati memiliki dimensi spiritual dan sosial. Aspek spiritual dan sosial ditekankan sebagai bagian integral dari pendidikan manusia. Ini mencakup penanaman ketakwaan kepada Allah Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan pengembangan hubungan kemanusiaan dengan sesama. Individu yang bertakwa kepada Allah Allah Subhanahu Wa Ta'ala akan mengekspresikan imannya melalui amal sholeh dan memberikan manfaat kepada diri sendiri serta orang lain.

Dalam dimensi sosial, kecerdasan emosional membawa individu untuk menempatkan emosinya dengan tepat, menghadapi orang dan situasi dengan cara yang bijaksana, dan memberikan kontribusi positif pada lingkungan sosialnya. Kemampuan ini menjadi nyata dalam realisasi sosial yang harmonis, di mana emosi diposisikan dengan tepat sasaran dan diungkapkan dengan cara yang sesuai. Dengan demikian, Utsman Najati menggambarkan bahwa mencapai tujuan akhir kehidupan melalui kecerdasan emosional melibatkan pengembangan diri yang *muthmainnah* melalui pengendalian diri yang baik, serta pengintegrasian nilai-nilai spiritual dan sosial dalam interaksi dengan sesama manusia. Hanya melalui penguasaan kecerdasan emosional secara menyeluruh, seseorang dapat mencapai keshalehan sosial dan spiritual yang diinginkan. Muhammad Utsman Najati memberikan interpretasi yang mendalam terhadap Emotional Quotient (EQ) dalam konteks agama, menghubungkannya dengan keterampilan menjalin hubungan dengan sesama (*hablun minan nas*) dan menekankan peran sentral hati (*qalb*). Menurutnya, hati memiliki peran utama dalam mengaktifkan nilai-nilai mendalam, mentransformasikan pikiran menjadi tindakan nyata, dan membantu manusia memahami hal-hal yang tidak dapat dipahami melalui akal pikiran. Hati dianggap sebagai sumber semangat, keberanian, komitmen, integritas, energi, dan perasaan mendalam. Ini menjadi pendorong bagi individu untuk terus belajar, memimpin, dan menciptakan kerjasama yang positif. Dalam kerangka ini, EQ dilihat sebagai keterampilan yang berasal dari hati, memperkaya interaksi sosial dan pengembangan diri.

Kecerdasan emosional berperan dalam membesarkan dan mendidik manusia, hingga penyandaran akan arti penting konsep ini baik di lapangan kerja maupun diseluruh sektor

kehidupan baik dalam keluarga, sekolah maupun kehidupan bermasyarakat yang menuntun manusia untuk saling berhubungan. tentunya ajaran dalam Islam disini mempunyai kepentingan secara kolektif bagaimana mengupayakan agar manusia dapat mewujudkan penanaman nilai-nilai ketaqwaan dan akhlak serta menegakkan kebenaran dalam rangka membentuk manusia yang berbudi luhur menuju ajaran Islam. Konsep kecerdasan emosional ini yang turut akan membicarakan akan arti penting pengendalian diri dan bagaimana sikap dan reaksi dalam berinteraksi dengan lingkungannya sesuai dengan tujuan Islam yang mengupayakan perwujudan manusia yang kaffah.

KESIMPULAN

Emosi adalah respons kompleks yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis, memengaruhi perilaku seperti ekspresi wajah dan perasaan subjektif. Pada manusia, emosi berfungsi tidak hanya untuk bertahan hidup tetapi juga sebagai sumber energi dan alat komunikasi. Islam menekankan pentingnya pengelolaan emosi secara tepat melalui ajaran yang jelas, dimana kecerdasan emosi berbasis nilai Islami mampu membentuk akhlak mulia dan menjaga keseimbangan hidup. Pengendalian emosi sesuai prinsip Islam tidak hanya bermanfaat bagi individu tetapi juga bagi hubungan sosial, membentuk pribadi yang stabil secara emosional dan kuat secara spiritual.

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan akhlak Islamiyah, dengan mengintegrasikan konsep psikologi Barat dan nilai-nilai Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik Islami seperti muhasabah, sabar, dzikir, dan empati tidak hanya sejalan dengan teori kecerdasan emosional modern, tetapi juga memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan emosi. Kontribusi penelitian ini di masa depan adalah membuka peluang untuk pengembangan modul pelatihan kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam, serta menjadi landasan bagi penelitian lebih lanjut tentang implementasi pendekatan spiritual dalam psikologi positif, khususnya dalam konteks pendidikan karakter dan konseling Islami. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab tujuan akademis, tetapi juga memberikan solusi praktis untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Muslim di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, P., & Haryanto, H. (2019). Kecerdasan Emosional dan Kualitas Hubungan Persahabatan. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 86. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43440>
- Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246–262. <https://doi.org/10.1080/15213269.2017.1328312>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books.
- Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and

- emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163539>
- Keltner, D., & Lerner, J. S. (2010). Emotion. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., Vol. 1, pp. 317–352). Wiley.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777–793. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4)
- Mikolajczak, M., Luminet, O., & Menil, C. (2008). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18(1), 79–88. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711268013.pdf>
- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press.
- Sandi, C., & Haller, J. (2015). Stress and the social brain: Behavioural effects and neurobiological mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 290–304. <https://doi.org/10.1038/nrn3918>
- Santos, H. C., Varnum, M. E. W., & Grossmann, I. (2020). Global increases in individualism. *Psychological Science*, 28(9), 1228–1239. <https://doi.org/10.1177/0956797617700622>
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental well-being: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2002). The Assessing Emotions Scale. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 837–853. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00171-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00171-1)
- Shensa, A., Sidani, J. E., Dew, M. A., Escobar-Viera, C. G., & Primack, B. A. (2017). Social media use and depression and anxiety symptoms: A cluster analysis. *American Journal of Health Behavior*, 41(6), 754–767. <https://doi.org/10.5993/AJHB.41.6.11>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)