



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

**KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI SARANA PENINGKATAN KUALITAS
KEHIDUPAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI**

Nor Liana

Mahasiswi Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

nor.liana0711@gmail.com

Abstrak

Kecerdasan emosional (KE) merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup individu, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan kehidupan modern yang sering kali memunculkan stres, kecemasan, dan konflik interpersonal. Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji kecerdasan emosional sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan mengintegrasikan dua perspektif utama: Islam dan psikologi kontemporer. Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi yang baik sangat erat kaitannya dengan pengendalian diri (nafs), kesabaran, empati, dan pencapaian kedamaian batin, yang pada gilirannya mendukung keseimbangan spiritual dan mental seorang individu. Islam mengajarkan pentingnya mengelola emosi secara bijaksana untuk mencapai ketenangan jiwa dan hubungan yang harmonis dengan sesama. Di sisi lain, psikologi modern menekankan pentingnya kesadaran diri, regulasi emosi, serta keterampilan sosial yang menjadi dasar dalam menciptakan kesejahteraan mental dan memperbaiki kualitas hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip dalam kedua perspektif tersebut dapat saling melengkapi dan diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, baik dalam ranah pribadi maupun sosial. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur, jurnal ini menggali pemahaman mendalam mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, kesejahteraan mental, dan interaksi sosial dalam konteks ajaran Islam serta teori psikologi kontemporer. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional, yang menggabungkan nilai-nilai spiritual Islam dan teori psikologi modern, dapat memberikan dampak positif tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan mental individu, tetapi juga dalam memperkuat ketahanan mental, membangun hubungan sosial yang lebih baik, serta mencapai kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, jurnal ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran kecerdasan emosional sebagai salah satu alat utama untuk meningkatkan kualitas hidup dalam konteks sosial dan spiritual di era modern.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kualitas Hidup, Islam, Psikologi, Pengelolaan Emosi, Kesejahteraan Mental.

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang Masalah

Di era pendidikan modern, kecerdasan emosional (emotional intelligence) menjadi salah satu faktor utama dalam keberhasilan proses belajar-mengajar.¹ Konsep ini mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain untuk mencapai hubungan yang

¹ Keefer, K. V, Parker, J. D. A., & Saklofske, D. H. *Three Decades of Emotional Intelligence Research : Perennial Issues , Emerging Trends , and Lessons Learned in Education : Introduction to Emotional Intelligence in Education*. Springer International Publishing, chapter 1. (2018). <https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1>

positif.² Dalam Islam, kecerdasan emosional dikenal sebagai "Kecerdasan Qalbiyah"³ yang berfokus pada pendidikan hati untuk membangun keimanan, membentuk akhlak mulia, dan mencapai derajat ihsan dalam ibadah. Pendidikan hati membantu membersihkan jiwa dari sifat tercela, membangun keyakinan yang benar, dan menghasilkan perilaku baik yang mencerminkan kondisi hati yang bersih.⁴ Dari sudut pandang psikologi, kecerdasan emosional berperan penting dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan pengambilan keputusan. Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, empati, komunikasi, dan kemampuan bekerja sama. Emosi yang dikelola dengan baik tidak hanya membangun hubungan interpersonal yang harmonis tetapi juga mendukung kesuksesan individu.⁵ Dalam konteks pendidikan agama Islam, kecerdasan emosional menjadi dasar pembentukan karakter dan kepribadian sesuai nilai-nilai agama. Kajian tentang kecerdasan emosional dari perspektif Islam dan psikologi memberikan pemahaman mendalam mengenai pengelolaan emosi sebagai sarana mencapai keseimbangan hidup dan mendukung pendidikan yang bermakna.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data dikumpulkan melalui telaah berbagai sumber primer dan sekunder yang relevan, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen yang membahas teori psikologi positif, psikologi Islam, kecerdasan emosional, dan kesejahteraan mental. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengintegrasikan perspektif psikologi positif dan Islam dalam kajian kecerdasan emosional. Penelitian ini berfokus pada bagaimana kedua perspektif tersebut dapat saling melengkapi dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Psikologi positif dianalisis dari sudut pandang kekuatan dan potensi individu, sedangkan perspektif Islam dikaji dalam konteks nilai-nilai spiritual dan moral. Hasil kajian ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, kesejahteraan mental, dan nilai-nilai spiritual, serta implikasinya dalam pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup.

3. Orisinalitas Penelitian (Penelitian Terdahulu)

Orisinalitas penelitian diperlukan untuk menjelaskan perbedaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan kajian atau penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Setelah melakukan penelusuran, penulis mendapatkan beberapa penelitian yang membahas tentang topik terkait. Penelitian-penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Rahayu, Sri dengan penelitian (Tesis) yang berjudul Implementasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII. 3 SMP Negeri 1 Pinrang Tahun Ajaran 2018.⁶ Penelitian ini mirip dengan penelitian yang dilakukan penulis, karena keduanya menekankan peran kecerdasan emosional (KE) dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Baik dari perspektif psikologi modern maupun nilai agama Islam, KE dianggap penting untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencapai kesejahteraan mental. Perbedaannya terletak pada penelitian penulis yang memberikan landasan teori yang lebih kuat tentang hubungan antara KE, agama, dan psikologi, sementara penelitian ini memberi contoh penerapan nilai agama dalam meningkatkan KE pada peserta didik. Relevansi kedua penelitian ini sangat tinggi dalam menghadapi kompleksitas masyarakat modern yang menuntut kemampuan individu untuk beradaptasi. Temuan-temuan ini berimplikasi luas pada pendidikan, psikologi, agama, dan

² Veljkovi'c, S. M., Nesi, A., Dudi, B., Gregus, M., Deli, M., & Maja Mesko 4, 5. *Emotional Intelligence of Engineering Students as Basis for More Successful Learning Process for*. (MDPI Journal, 2020), hlm 1-9.

³ M.Yaniyullah Delta Auliya, *Melejitkan Hati dan Otak Menurut Petunjuk al-Qur'an dan Neurologi*, Edisi I (Jakarta:Raja Grafindo Persada, 2005), hlm 14.

⁴ Ahmad Mahmud Subhi, *al-Falsafah al-Ahklāqiyah fī al-Fikri al-Islām* (Mesir: Dar al-Ma'arif, t.th), hlm 263.

⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*. Cet. I (New York :Bantam Books, 1995), 9.

⁶ Rahayu, Sri. *Implementasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII.3 SMP Negeri 1 Pinrang*. Undergraduate thesis, IAIN Parepare, 2018. repository.iainpare.ac.id. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/669/>



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

- kehidupan sehari-hari, serta dapat membantu mengembangkan program pendidikan yang lebih efektif dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung.
- b. Nurikasari, Neneng dengan penelitian (Tesis) yang berjudul *Pengembangan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Untuk Meningkatkan Sikap Sosial Siswa (Studi Kualitatif Pada Siswa Kelas I SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten) Tahun Ajaran 2022*.⁷ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penulis, keduanya menyoroti pentingnya kecerdasan emosional (KE) dalam kehidupan, terutama dalam pendidikan. Dari perspektif psikologi modern dan agama Islam, KE diakui sebagai kunci untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencapai kesejahteraan pribadi. Perbedaannya terletak pada penelitian penulis yang memberikan landasan teoritis tentang hubungan KE, agama, dan psikologi modern, sementara penelitian ini fokus pada penerapan pengembangan KE di sekolah dasar. Kedua penelitian ini relevan dalam konteks pendidikan saat ini, di mana pengembangan karakter dan keterampilan sosial siswa sangat penting. Implikasi temuan ini luas, mencakup pendidikan, psikologi, dan kehidupan sehari-hari, serta dapat membantu merancang kurikulum yang lebih holistik dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.
 - c. Nurjana dengan penelitian (Artikel) yang berjudul *Kecerdasan Emosional Meningkatkan Kreatifitas Guru Dalam Mengajar Tahun Ajaran 2021*.⁸ Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis karena keduanya menyoroti pentingnya kecerdasan emosional (KE) dalam berbagai aspek kehidupan, baik personal maupun profesional, seperti bagi guru. Perbedaannya terletak pada penelitian penulis yang lebih fokus pada landasan teoritis hubungan KE, agama, dan psikologi modern, sementara penelitian ini lebih membahas peran KE dalam profesi guru dan kaitannya dengan kreativitas. Kedua penelitian ini sangat relevan dalam pendidikan, di mana guru perlu memiliki kemampuan emosional untuk berinteraksi dengan siswa. Implikasi dari penelitian ini mencakup pendidikan, psikologi, dan dunia kerja, serta pentingnya KE untuk mengembangkan kurikulum yang lebih holistik, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, dan meningkatkan kinerja individu.

B. Pembahasan

1. Landasan Teori dan Hasil

a. Konsep Kecerdasan Emosional

Menurut Howard Gardner Kecerdasan tidak hanya sebatas kemampuan akademik, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menciptakan atau memecahkan masalah yang bernilai bagi masyarakat atau budaya tertentu. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan sangat beragam dan tidak hanya terbatas pada satu aspek. Sedangkan menurut Alfred Binet dan Theodore Simon Kecerdasan lebih dari sekadar pengetahuan. Mereka mendefinisikan kecerdasan sebagai kemampuan untuk merencanakan (memikirkan tindakan yang akan dilakukan), beradaptasi (mengubah rencana jika situasi berubah), mengevaluasi diri (menilai diri sendiri dan tindakan yang telah dilakukan).⁹ Persepsi kecerdasan manusia yang pada awalnya muncul dari beranekaragam tes intelektual yang dilangsungkan para psikis yang berbeda untuk mengevaluasi orang-orang pada tingkat kecerdasan yang berbeda (Intelligence Quotient).

Tes IQ dan Pengukuran Kecerdasan:

⁷ Nurikasari, Neneng. *Pengembangan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Untuk Meningkatkan Sikap Sosial Siswa (Studi Kualitatif Pada Siswa Kelas I SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten)*. Masters thesis, Institut PTIQ Jakarta, 2022. [repository.ptiq.ac.id, https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/732/](https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/732/)

⁸ Nurjana, N. *Kecerdasan Emosional Meningkatkan Kreatifitas Guru Dalam Mengajar*. Jurnal Pendidikan Guru, 3(1), 2021. <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v3i1.291>

⁹ Agus Efendi, *Revolusi Kecerdasan Abad 21*, (Bandung: Alfabeta, 2005), hlm 81.

- **Tes IQ:** Awalnya, kecerdasan sering diukur melalui tes IQ. Tes ini memberikan angka yang menunjukkan tingkat kecerdasan seseorang.
- **Keterbatasan Tes IQ:** Meskipun tes IQ masih digunakan, banyak ahli yang berpendapat bahwa tes ini tidak dapat mengukur semua aspek kecerdasan. Kecerdasan adalah konsep yang jauh lebih kompleks dan tidak bisa hanya diwakili oleh satu angka.¹⁰

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain. Ini melibatkan pemahaman emosi untuk berpikir dan bertindak, bukan hanya perasaan. Kecerdasan emosional dan intelektual saling melengkapi, bekerja sama untuk mencapai kesuksesan. Berbeda dengan kecerdasan intelektual yang sering dianggap bawaan lahir, kecerdasan emosional dapat dilatih dan ditingkatkan. Kecerdasan emosional sangat penting dalam kehidupan, baik di sekolah, pekerjaan, maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.¹¹

Menurut Oxford English Dictionary, emosi didefinisikan sebagai "setiap pergolakan pikiran, perasaan, atau keadaan mental yang intens". Kecerdasan emosional adalah pengembangan dari potensi penting manusia, yaitu emosi.¹² Tanpa emosi, manusia akan kehilangan keunikannya dan hidup akan terasa membosankan. Emosi memberi warna dan kedalaman pada hidup, membedakan kita dari mesin yang hanya menjalankan program. Kecerdasan emosional berarti kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain.¹³ Ini adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup.

Riana Mashar menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengontrol dan merespons emosi secara positif, sehingga emosi tidak mengganggu atau merusak situasi. Kecerdasan emosional memungkinkan individu beradaptasi dengan berbagai situasi yang memicu emosi.¹⁴ Emosi merupakan reaksi kuat terhadap stimulus tertentu dan terdiri dari berbagai perasaan. Emosi berfungsi sebagai mekanisme adaptasi, membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan demi mencapai kesejahteraan.¹⁵

Menurut Kaplan dan Saddock, emosi melibatkan aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku yang memengaruhi pengambilan keputusan. Kecerdasan emosional penting untuk mengelola emosi agar keputusan lebih rasional dan efektif. Dengan kecerdasan emosional, emosi bisa menjadi energi positif, bukan hambatan. Pendidikan emosional sejak dini membantu individu memahami dan mengelola emosi, yang bermanfaat tidak hanya bagi diri sendiri, tetapi juga bagi masyarakat dengan membangun hubungan sehat dan lingkungan harmonis.¹⁶

Emosi memainkan peran utama dalam pengambilan keputusan. Jarang kita membuat keputusan hanya berdasarkan logika; emosi seperti suka, duka, marah, atau takut sangat memengaruhi pilihan hidup. Kebahagiaan dan kepuasan hidup lebih bergantung pada bagaimana kita mengelola emosi daripada memiliki harta. Emosi positif mendorong kesuksesan, sementara emosi negatif seperti kecemasan dapat menghambat pencapaian tujuan.¹⁷

¹⁰ Sukamto. "Sejarah Perkembangan Tes Intelegensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis", (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984).

¹¹ Lawrence E Shapiro, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak Alih bahasa Alex Tri Kantjono*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), hlm 9.

¹² James O. Whittaker, *Introduction to Psychology*, (Tokyo: Toppan Company, 1970), hlm 183.

¹³ <https://www.jendelainternet.com/2023/05/rekomendasi-buku-membangun-kecerdasan-emosional.html>

¹⁴ Riana Mashar, *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Penanganannya*, (Jakarta: Publisher, 1974), hlm 27- 28.

¹⁵ Usman Efendi & Juhaya, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1989), hlm 81.

¹⁶ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm 44

¹⁷ Ivan Riyadi. "Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di SMA: Perspektif Daniel Goleman", Vol. 12, No. 1, (Jurnal Studia Islamika, 2015).



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

b. Konsep Kecerdasan Emosional Perspektif Islam

1) Pandangan Al-Qur'an Tentang Emosional

Dalam perspektif Islam, segala macam emosi dan ekspresinya diciptakan oleh Allah swt., melalui ketentuannya. Emosi diciptakan oleh Allah swt., untuk membentuk manusia yang lebih sempurna, dalam Q.S. al-Najm/53: 43-44.

وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنتَهَىٰ. وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَىٰ. وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتٌ وَأَحْيَا

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis, dan bahwasanya Dialah yang mematikan dan menghidupkan”.

Nasaruddin Umar, mengatakan di dalam al-Qur'an aktivitas kecerdasan emosional sering dihubungkan dengan Al-Qur'an dapat ditelusuri melalui kata kunci kalbu, dan istilah lain yang mirip dengan fungsi kalbu adalah jiwa, intuisi, dan beberapa istilah lainnya.¹⁸

Al-Qur'an memberikan gambaran yang mendalam tentang emosi manusia, baik emosi positif maupun negatif. Emosi yang dirasakan manusia dapat bervariasi intensitasnya, mulai dari yang ringan hingga yang sangat kuat.¹⁹ Aliah B. Purwakania Hasan mengklasifikasikan emosi menjadi dua jenis:

- a) **Emosi primer:** Merupakan emosi dasar yang sudah ada sejak lahir, seperti gembira, sedih, marah, dan takut. Emosi ini seringkali dibahas dalam Al-Qur'an yaitu perasaan gembira (Q.S. Hūd/11: 71), sedih (Q.S. Yūsuf/84), marah (Q.S. al-'Arāf/7: 150, dan takut (Q.S. al-Naml/27: 10).
- b) **Emosi sekunder:** Merupakan emosi yang lebih kompleks dan membutuhkan perkembangan kognitif yang lebih tinggi, seperti malu, iri, dengki, dan sombong. Emosi sekunder ini juga banyak disebutkan dalam Al-Qur'an seperti rasa malu (Q.S. al-Qaṣaṣ/28: 25), iri hati (Q.S. al-Nisā/4: 32), dengki (Q.S. al-Syūrā/42: 14), sombong (Q.S. Luqmān/31: 18), kagum, takjub (Q.S. al-Jīn/72: 1-2).²⁰

Al-Qur'an tidak hanya mengakui keberadaan emosi dalam diri manusia, tetapi juga menjelaskan berbagai jenis emosi dan pengaruhnya terhadap perilaku. Ekspresi emosi seringkali tidak konsisten karena dipengaruhi oleh faktor eksternal yang membangkitkan hawa nafsu, yang cenderung mendorong manusia mengejar kepuasan duniawi dan hal-hal negatif.

M. Quraish Shihab menekankan pentingnya kecerdasan emosional dalam mengendalikan hawa nafsu. Dengan kecerdasan emosional, manusia dapat mengarahkan hawa nafsunya ke arah yang positif sehingga dapat menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi. Orang yang mampu mengendalikan hawa nafsunya dianggap memiliki kecerdasan kalbu yang tinggi.²¹

2) Pandangan Hadits Tentang Emosional

Hadits Mengenai Menahan Emosi.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Musayyib dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu

¹⁸ Nasaruddin Umar *Http://D://Isyarat-isyarat IQ, EQ, dan SQ dalam Al-Qur'an htm*. Diakses pada tanggal 18 November 2024.

¹⁹ Hasan, Aliah B. Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islam; Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian* Cet. II; (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), hlm 162.

²⁰ Al-Za'balawi M. Sayid Muhammad, *Pendidikan Remaja; Antara Islam dan Ilmu Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), 115-140.

²¹ M. Quraish Shihab, *Menabur Pesan Ilahi; Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*, (Cet. I; Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm 49.

bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah." (Muhammad bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al Mughīrah bin Bardizbah Al- Bukhārī, No. Hadist: 5649).²²

Hadits ini menekankan pentingnya pengendalian emosi, terutama amarah. Kemampuan menahan amarah saat memuncak mencerminkan tingkat kecerdasan emosional seseorang. Dengan kata lain, semakin baik seseorang mengelola amarahnya, semakin tinggi kecerdasan emosionalnya, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional melibatkan bukan hanya mengenali, tetapi juga mengelola emosi agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

Dalam Hadits lain diriwayatkan Abū Sa'īd al-Khudri bahwa Rasulullah saw., bersabda:

أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْعَضْبَ سَرِيحَ الْفِيءِ وَمِنْهُمْ سَرِيحَ الْعَضْبِ سَرِيحَ الْفِيءِ فَبِتَأْتِكَ أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيحَ الْعَضْبِ بَطِيءَ الْفِيءِ أَلَا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءَ الْعَضْبِ سَرِيحَ الْفِيءِ أَلَا وَشَرُّهُمْ سَرِيحَ الْعَضْبِ بَطِيءَ الْفِيءِ

“Ingat, diantara mereka ada yang lamban marah dan cepat sadar, ada juga yang cepat marah dan cepat sadar, maka itu sebagai ganti yang itu, ingat, diantara mereka ada yang cepat marah dan lamban sadar, ingat, yang terbaik dari mereka adalah yang lamban marah tapi cepat sadar, ingat yang terburuk dari mereka adalah yang cepat marah dan lamban sadar. (Abū Isa Muhammad bin Isa bin Sūrah, No. Hadist: 2117).²³

Hadits di atas mengklasifikasikan pengendalian emosi manusia dalam tiga golongan. Golongan pertama adalah mereka yang sangat mampu mengendalikan amarah, jarang marah, dan cepat meredakannya. Golongan kedua dapat mengendalikan amarah, meskipun lebih mudah tersulut emosi. Golongan ketiga adalah mereka yang sulit mengendalikan amarah dan sering melampiaskannya. Dari hal itu bahwa kemampuan mengendalikan amarah menunjukkan kedewasaan spiritual dan kecerdasan emosional seseorang.

c. Konsep Kecerdasan Emosional Perspektif Psikologi

Konsep kecerdasan emosional, yang pertama kali diperkenalkan oleh Peter Salovey dan John Mayer, menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional bukan hanya tentang kecerdasan intelektual, melainkan juga melibatkan sejumlah keterampilan sosial seperti empati, kemampuan mengendalikan diri, dan kemampuan beradaptasi. Keterampilan-keterampilan ini, menurut Aunurrahman, sangat penting dalam mencapai keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.²⁴

Daniel Goleman, dalam bukunya "Emotional Intelligence", memperkenalkan konsep kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan cerdas. Kecerdasan emosional tidak hanya mencakup aspek kognitif seperti IQ, melainkan juga mencakup kemampuan sosial seperti empati dan keterampilan interpersonal. Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang lebih besar dalam menentukan keberhasilan seseorang dibandingkan dengan IQ. Hal ini karena kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk memotivasi diri, mengendalikan impuls, dan membangun hubungan sosial yang positif. Dengan kata lain, kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk hidup dengan lebih bijaksana dan efektif.²⁵

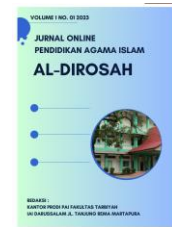
Kecerdasan emosional memiliki keunggulan yang signifikan karena sifatnya yang fleksibel dan dapat terus berkembang sepanjang hidup. Berbeda dengan kecerdasan

²² Muhammad bin Ismā'il bin Ibrāhīm bin al Mughīrah bin Bardizbah Shahīh Bukhārī, dalam Ensiklopede Hadis Kitab 9 Imam. Ver. I (CD Rom), *Kitab Al-Bukhārī : Permulaan penciptaan makhluk Bab : Penjelasan tentang malaikat* No. Hadist : 2969, 2010.

²³ Abū Isa Muhammad bin Isa bin Sūrah, Jāmī; Dalam Ensiklopede Hadis Kitab 9 Imam. Ver. I (CD Rom), *At-Tirmīdzī. Kitab Fitnah. Bab: Berita nabi Shallallahu'alaihiwasallam kepada sahabatnya* No. Hadist : 2117. , 2010.

²⁴ Aunurrahman, *Belajar dan Pembelajaran*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 85.

²⁵ J. Elias, Maurice, dkk. "Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak Dengan EQ", (Bandung: Kaifa, 2000).



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

intelektual (IQ) yang cenderung lebih ditentukan oleh faktor genetik, kecerdasan emosional dapat diasah dan ditingkatkan melalui pembelajaran dan pengalaman.²⁶ Pembelajaran memainkan peran krusial dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Melalui pembelajaran, individu dapat memperoleh keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengatasi tantangan hidup. Dengan kata lain, kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang statis, melainkan sebuah kemampuan yang dapat terus diasah dan ditingkatkan seiring berjalannya waktu.²⁷

Garrison dan Magoon Terman melihat inteligensi sebagai kemampuan berpikir abstrak, seperti seorang ilmuwan yang merumuskan teori baru. Sebaliknya, Goddard menekankan pada kemampuan praktis, seperti seorang insinyur yang merancang jembatan. Keduanya memberikan perspektif yang berbeda tentang apa itu kecerdasan.²⁸ Henmon, seperti yang dikutip oleh Azwar, memberikan definisi yang sederhana namun mendalam tentang kecerdasan. Ia melihat kecerdasan sebagai kemampuan atau daya untuk memahami.²⁹ Kecerdasan dapat dibedakan menjadi kecerdasan aktual dan potensial. Kecerdasan aktual adalah kemampuan yang sudah tampak dan dapat diukur, seperti kemampuan kita dalam menyelesaikan soal matematika. Sedangkan kecerdasan potensial adalah kemampuan bawaan yang masih belum berkembang sepenuhnya, seperti bakat musik atau seni yang belum terasah. Kecerdasan potensial ini seperti benih yang perlu dipupuk agar dapat tumbuh menjadi pohon yang kokoh.³⁰

d. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut teori Goleman, ciri-ciri kecerdasan emosional masuk dalam 5 (lima) bagian sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri: Kemampuan mengenali perasaan diri dan menggunakannya untuk pengambilan keputusan, dengan memiliki pandangan realistis tentang diri dan kepercayaan diri.
- 2) Pengaturan diri: Kemampuan mengelola emosi agar berdampak positif pada tugas, dengan kepekaan terhadap kata hati dan kemampuan menunda kepuasan untuk mencapai tujuan.
- 3) Motivasi: Kemampuan memanfaatkan dorongan untuk mencapai keinginan, serta mengambil inisiatif dan bertindak efektif dalam menghadapi kegagalan.
- 4) Empati: Kemampuan merasakan dan memahami perasaan orang lain, membangun hubungan saling percaya, dan beradaptasi dengan berbagai orang.
- 5) Keterampilan sosial: Kemampuan mengelola emosi saat berinteraksi dengan orang lain, membaca situasi, dan bekerja sama dalam tim.³¹

Hurlock dan Ely Manizar menggambarkan individu yang matang secara emosional sebagai seseorang yang mampu mengontrol emosinya, memahami diri sendiri, dan berpikir kritis sebelum bertindak. Ketiga ciri ini menunjukkan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial secara efektif.

Adapun golongan Emosi Menurut Goleman yang dikutip oleh Fina Aulika Lestari menyebutkan emosi itu beraneka macam, di antaranya sebagai berikut :

²⁶ Majalah Ummi. “*Anak Cerdas Dunia Akhirat*”, (Edisi Spesial No. 4 th, 2002).

²⁷ Feldman, Robert., *Understanding Psychology* (Mc-Graw-Hill, New York: 1987), hlm 213.

²⁸ Garrison, K.C. & Magoon, R.A., *Educational Psychology: An Integration of Psychology and Educational Practices* (Charles E. Merrill Publishing Company, Columbus:1972.), hlm 82.

²⁹ Azwar, Syafuddin., *Pengantar Psikologi Inteligensi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hlm 6.

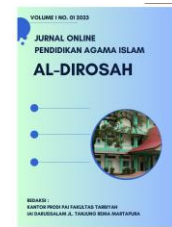
³⁰ Makmun, Abin Syamsudin., *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm 39.

³¹ Ahmad Asrori, *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi. (Surakarta.: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.2009), hlm 29.

- 1) Kesedihan; pedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, putus asa.
- 2) Rasa Takut; cemas, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang.
- 3) Kenikmatan; senang, bangga, bahagia, gembira, riang, puas.
- 4) Cinta; penerimaan, persahabatan, kepercayaan, hormat, kemesraan, kebaikan hati.
- 5) Terkejut; terkisap.
- 6) Jengkel; hina, jijik, muak, tidak suka.
- 7) Malu: malu hati, kesal.

Semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi, berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respons atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.³²

³² Fina Aulika Lestari, d. *Literatur Review : Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa*. (Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1, NO. 3, 2021), hlm 395.



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dapat bersumber dari internal dan eksternal individu.³³ Faktor internal mencakup tingkat kesadaran diri, kemampuan refleksi, dan pengendalian diri yang dimiliki seseorang.³⁴ Sedangkan faktor eksternal mencakup pendidikan, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup yang memperkaya pemahaman tentang emosi.³⁵ Dalam konteks pendidikan agama Islam, faktor-faktor ini dapat dibentuk melalui proses pendidikan yang berbasis pada ajaran agama, seperti pengajaran tentang sabar, tawakkul, dan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama.³⁶ Di sisi lain, faktor eksternal seperti pengaruh media sosial dan pergaulan juga dapat memberikan dampak positif atau negatif terhadap pengembangan kecerdasan emosional.³⁷ Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam mendidik siswa menjadi sangat penting.

Pembentukan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh proses pembelajaran berkelanjutan dan lingkungan sekitar. Keluarga, sebagai lingkungan pertama, berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosional anak. Melalui interaksi sehari-hari, anak belajar mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi, yang menjadi dasar untuk mengembangkan empati, tanggung jawab, dan kemampuan mengatasi masalah.³⁸ Selain keluarga, lingkungan sosial juga penting dalam membentuk kecerdasan emosional. Melalui interaksi dengan teman sebaya dan orang di sekitar, anak-anak belajar beradaptasi, memahami orang lain, dan mengembangkan keterampilan sosial. Aktivitas bermain peran, misalnya, dapat meningkatkan empati dan keterampilan berinteraksi secara efektif. Dengan demikian, keluarga dan lingkungan sosial berkontribusi besar dalam perkembangan kecerdasan emosional anak sejak dini.³⁹

Perkembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah individu yang memiliki potensidan kemampuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki tersebut, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan dari lingkungan disekitarnya untuk lebih mengoptimalkan dari sejuwa potensi yang dimilikinya, terutama kecerdasan emosional. Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut, diantaranya faktor otak, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, maka faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

1) Faktor Otak

La Doux menjelaskan bahwa struktur otak memberikan peran khusus kepada amigdala sebagai pusat pengendali emosi yang dapat memengaruhi fungsi otak secara signifikan. Amigdala berperan sebagai spesialis dalam menangani respons emosional. Jika amigdala terpisah dari bagian otak lainnya, individu akan kehilangan kemampuan untuk memahami makna emosional dari suatu kejadian, serta tidak mampu merasakan emosi. Amigdala juga berfungsi sebagai penyimpan utama ingatan emosional.⁴⁰

³³ Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. (Bantam Books. 1998).

³⁴ Goleman, D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. (Bantam Books. 2006).

³⁵ Gardner, H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. (Basic Books. 2006).

³⁶ Thompson, R. A. *Emotional regulation: A theme in search of definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations* (pp. 25-41). (Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994).

³⁷ Pizarro, D. A., & Salovey, P. *Intelligence and the regulation of emotion*. In R. J. Davidson, H. H. Goldsmith, & K. Scherer (Eds.), *Handbook of Affective Sciences* (pp. 417-435). (Oxford University Press. 2002).

³⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm 267.

³⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence : Kecerdasan emosional mengapa EI lebih penting daripada IQ*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2006), hlm 135.

⁴⁰ Muallifah, *Psycho Islamic Smart Parenting*, Jogjakarta: Diva Press, 2008), hlm 125-127.

2) Faktor Lingkungan Keluarga

Menurut Goleman, keluarga adalah lingkungan pertama tempat anak belajar memahami dan mengelola emosi, dengan orang tua sebagai figur utama. Apabila orang tua tidak tepat dalam memperkenalkan atau membimbing anak dalam mengenali emosi, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan pada perkembangan emosional anak.

3) Faktor Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah menjadi faktor penting kedua setelah keluarga, karena anak menghabiskan waktu lebih lama di sana. Guru memiliki peran utama dalam mengembangkan potensi anak melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode pengajaran yang mendorong perkembangan kecerdasan emosional. Selain itu, sekolah membantu anak mengembangkan intelektual dan kemampuan bersosialisasi dengan teman sebaya, memungkinkan mereka berekspresi lebih bebas tanpa pengawasan yang terlalu ketat.

4) Faktor Lingkungan Dan Dukungan Sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat, atau penerimaan dari masyarakat, yang memberikan manfaat psikologis bagi anak. Dukungan sosial, sebagai hubungan interpersonal yang melibatkan bantuan fisik, informasi, atau pujian, membantu perkembangan kecerdasan emosional anak, meningkatkan rasa berharga, serta mendukung pembentukan kepribadian dan hubungan sosialnya.⁴¹

Menurut Le Dove, mengemukakan bahwa hal yang akan mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang adalah:

- 1) Fisik, dalam hal ini bagian yang sangat mempengaruhi atau mengurus kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf biasanya disebut dengan neo konteks. Kemudian yang terdapat dalam otak yang bagiannya mengurus kecerdasan emosi adalah sistem limbik. Kedua inilah yang sebenarnya mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.
- 2) Psikis, dalam diri seseorang sebenarnya sangat mempengaruhi juga terkait dengan kecerdasan emosional seseorang artinya tidak kalah penting dengan faktor fisik. Karena dalam diri individu seseorang bisa memperkuat dirinya melalui kepribadiannya (motivasi dan sebagainya).⁴²

f. Dukungan dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Agama Islam

Pendidikan agama Islam memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan kecerdasan emosional.⁴³

Integrasi kecerdasan emosional (EQ) dalam pendidikan agama Islam merupakan langkah penting dalam membentuk individu yang holistik. Kecerdasan emosional, yang meliputi kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta orang lain, menjadi semakin relevan dalam dunia yang kompleks saat ini. Pendidikan agama Islam, dengan landasan nilai-nilai seperti kesabaran, empati, dan kepedulian sosial, menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk mengembangkan EQ.

Melalui integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran, bimbingan guru sebagai teladan, kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis nilai-nilai Islami, serta dukungan keluarga, siswa dapat belajar mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang positif, dan mengembangkan karakter yang mulia. Dengan demikian, pendidikan agama Islam tidak hanya membekali siswa dengan pengetahuan agama, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan hidup yang relevan untuk menghadapi tantangan masa depan.⁴⁴

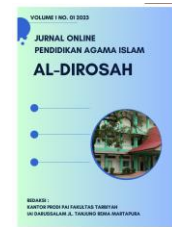
g. Tantangan dan Hambatan dalam Pengembangan Kecerdasan Emosional

⁴¹ Muallifah, *Ibid...*, hlm 125-127.

⁴² Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, ..., hlm 20-23.

⁴³ Masyhur, A. A. *Pendidikan Islam di Tengah Perubahan Zaman*. (Pustaka Al-Kautsar, 2010).

⁴⁴ Ali, R. *Character Education in Islam: Philosophical and Pedagogical Approaches*. *Journal of Islamic Education*, 10(1), 2019), hlm 52-69.



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

Pengembangan kecerdasan emosional dihadapkan pada berbagai tantangan, baik dari dalam diri individu maupun faktor eksternal.⁴⁵ Tantangan internal meliputi keterbatasan dalam mengenali dan mengelola emosi, terutama bagi mereka yang telah terbiasa dengan pola perilaku negatif sejak kecil.⁴⁶ Tantangan eksternal sering kali terkait dengan lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti keluarga yang tidak harmonis atau lingkungan sekolah yang tidak menekankan pentingnya kecerdasan emosional.⁴⁷

Integrasi kecerdasan emosional (EQ) dalam pendidikan agama Islam menghadapi berbagai tantangan kompleks. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya EQ, baik di kalangan pendidik, orang tua, maupun masyarakat. Fokus yang berlebihan pada aspek akademik sering mengabaikan pengembangan emosi. Selain itu, hambatan budaya yang menganggap ekspresi emosi sebagai kelemahan juga menjadi kendala. Sistem pendidikan yang lebih menitikberatkan pada nilai akademik dibandingkan pembentukan karakter juga turut memperumit upaya pengembangan EQ. Tantangan lain muncul dari keluarga, di mana kurangnya pengetahuan, waktu, atau sumber daya dapat menghambat dukungan mereka dalam mengembangkan EQ anak. Terakhir, perkembangan teknologi dan media sosial yang pesat juga membawa dampak negatif, seperti mengurangi interaksi sosial langsung dan memfasilitasi perilaku negatif yang dapat menghambat perkembangan EQ. Semua tantangan ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih terintegrasi dan komprehensif untuk mengembangkan EQ dalam konteks pendidikan agama Islam.⁴⁸

h. Implementasi Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Agama Islam

Implementasi kecerdasan emosional dalam pendidikan agama Islam dapat dilakukan dengan mengintegrasikan pengajaran tentang pengendalian emosi, empati, dan sosial dalam setiap materi pembelajaran.⁴⁹

1) Penerapan Kecerdasan Emosional di Sekolah

Di sekolah, penerapan kecerdasan emosional (EQ) dilakukan melalui pelatihan pengendalian emosi negatif, pengembangan empati, dan pembiasaan sikap saling membantu. Kegiatan ekstrakurikuler yang menanamkan nilai kebersamaan serta praktik keagamaan seperti shalat berjamaah juga berperan dalam melatih pengelolaan emosi dan menciptakan ketenangan batin. Dalam konteks pendidikan agama Islam, pengembangan EQ sangat penting karena nilai-nilai Islam seperti kasih sayang, keadilan, dan kesabaran berkaitan erat dengan emosi. Mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan keterampilan emosional tidak hanya mendukung pembentukan karakter, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

Contoh penerapan EQ dalam pendidikan agama Islam meliputi:

- a) Pembelajaran Berbasis Masalah: Mengajak siswa menyelesaikan masalah sosial berbasis nilai-nilai agama untuk melatih empati, komunikasi, dan pengambilan keputusan.
- b) Diskusi Kelompok: Mendorong siswa berbagi perasaan dan pengalaman untuk meningkatkan empati dan kemampuan berkomunikasi.

⁴⁵ Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. (Bantam Books, 1995).

⁴⁶ Goleman, D. *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (Jossey-Bass, 2000).

⁴⁷ Steiner, H. *Emotional Intelligence: A Critical Review*. (Psychology Press, 2009).

⁴⁸ Riordan, J. *The Development and Application of Emotional Intelligence in Organizations*. (Wiley-Blackwell, 2012).

⁴⁹ Yatim, M. *Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Agama Islam*. (Journal of Islamic Education, 35(4), 2013), hlm 45-63.

- c) Refleksi Diri: Membantu siswa merefleksikan emosi dan perilaku mereka serta mengaitkannya dengan ajaran agama.
- d) Studi Kasus: Memberikan pembelajaran dari pengalaman orang lain untuk memperkuat kemampuan analisis dan pengambilan keputusan.

Dengan pendekatan ini, pendidikan agama Islam tidak hanya menyampaikan pengetahuan agama, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup yang relevan untuk menghadapi tantangan dunia modern.



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

2) Penerapan Kecerdasan Emosional di Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan sehari-hari, kecerdasan emosional (EQ) tercermin dari kemampuan individu mengelola emosi, terutama dalam situasi sulit. Islam, melalui ajaran kesabaran dan empati, menyediakan landasan penting untuk mengembangkan EQ. Tingginya EQ seseorang berkorelasi erat dengan kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan.

Beberapa alasan mengapa EQ dapat meningkatkan kualitas hidup meliputi:

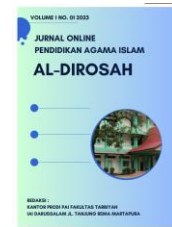
- a) **Kesejahteraan Psikologis:** Kemampuan mengelola emosi negatif seperti stres dan kecemasan, serta mengenali emosi positif seperti rasa syukur, meningkatkan kesejahteraan mental dan mencegah gangguan psikologis.
- b) **Hubungan Interpersonal yang Lebih Baik:** Empati membantu individu menjalin komunikasi efektif, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan yang bermakna.
- c) **Pengambilan Keputusan Bijak:** EQ memungkinkan keputusan yang rasional, mempertimbangkan berbagai aspek, dan selaras dengan nilai-nilai pribadi.
- d) **Kinerja Optimal:** Individu dengan EQ tinggi mampu menghadapi tantangan, bekerja dalam tim, dan mencapai tujuan dengan lebih baik.
- e) **Kualitas Hidup Spiritual:** Dengan mengelola emosi secara bijaksana, seseorang dapat memperdalam makna hidup dan memperkuat hubungan dengan Tuhan melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan ikhlas.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Kecerdasan Emosional (KE) memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, baik secara pribadi maupun sosial, dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dan teori psikologi modern. Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi yang baik terkait erat dengan pengendalian diri, kesabaran, dan empati, yang mendukung keseimbangan spiritual dan mental. Di sisi lain, psikologi kontemporer menekankan pentingnya kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial dalam menciptakan kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal yang harmonis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional melalui pendekatan yang memadukan kedua perspektif tersebut dapat memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, kemampuan adaptasi yang lebih kuat, hubungan sosial yang positif, dan ketenangan batin. Dalam konteks pendidikan, integrasi KE dalam pembelajaran agama Islam membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan empati, serta membangun karakter yang selaras dengan nilai-nilai moral dan spiritual.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional, kesejahteraan mental, dan nilai-nilai agama dalam upaya mencapai kualitas hidup yang lebih baik di era modern yang penuh tantangan.



<http://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/pai>

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- Agustian, A. G. (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Jakarta: Arga.
- Al-Za'balawi, M. S. M. (2007). *Pendidikan Remaja; Antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Jakarta: Gema Insani.
- Asrori, A. (2009). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Auliya, M. D. Y. (2005). *Melejitkan Hati dan Otak Menurut Petunjuk al-Qur'an dan Neurologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, S. (1996). *Pengantar Psikologi Inteligensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Efendi, A. (2005). *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Elias, J., Maurice, et al. (2000). *Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak Dengan EQ*. Bandung: Kaifa.
- Feldman, R. (1987). *Understanding Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Gardner, H. (2006). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Garrison, K. C., & Magoon, R. A. (1972). *Educational Psychology: An Integration of Psychology and Educational Practices*. Charles E. Merrill Publishing Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2000). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
- Hasan, A. B. P. (2008). *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Makmun, A. S. (1996). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mashar, R. (1974). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Penanganannya*. Jakarta: Publisher.
- Masyhur, A. A. (2010). *Pendidikan Islam di Tengah Perubahan Zaman*. Pustaka Al-Kautsar.
- Muallifah. (2008). *Psycho Islamic Smart Parenting*. Jogjakarta: Diva Press.
- Shapiro, L. E. (2003). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Shihab, M. Q. (2006). *Menabur Pesan Ilahi: Al-Qur'an dan Dinamika Kehidupan Masyarakat*. Jakarta: Lentera Hati.
- Subhi, A. M. (t.th). *Al-Falsafah al-Ahklāqiyah fi al-Fikri al-Islām*. Mesir: Dar al-Ma'arif.
- Sukamto. (1984). *Sejarah Perkembangan Tes Intelegensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto.
- Whittaker, J. O. (1970). *Introduction to Psychology*. Tokyo: Toppan Company.

Sumber Artikel Jurnal

- Ali, R. (2019). *Character Education in Islam: Philosophical and Pedagogical Approaches*. *Journal of Islamic Education*, 10(1).
- Aununrahman. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Keefer, K. V., Parker, J. D. A., & Saklofske, D. H. (2018). *Three Decades of Emotional Intelligence Research: Perennial Issues, Emerging Trends, and Lessons Learned in Education: Introduction to Emotional Intelligence in Education*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1>.
- Lestari, F. A. (2021). *Literatur Review: Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Akhlak Siswa*. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3).

- Nurikasari, N. (2022). Pengembangan Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) Untuk Meningkatkan Sikap Sosial Siswa (Studi Kualitatif Pada Siswa Kelas I SD Al Azhar Syifa Budi Telaga Bestari Tangerang Banten). Masters thesis, Institut PTIQ Jakarta. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/732/>
- Nurjana, N. (2021). Kecerdasan Emosional Meningkatkan Kreativitas Guru Dalam Mengajar. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(1). <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v3i1.291>
- Rahayu, S. (2018). Implementasi nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas VII.3 SMP Negeri 1 Pinrang. Undergraduate thesis, IAIN Parepare. <https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/669/>
- Riyadi, I. (2015). Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam di SMA: Perspektif Daniel Goleman. *Jurnal Studia Islamika*, 12(1).
- Veljkovi'c, S. M., Nesi, A., Dudi, B., Gregus, M., Deli, M., & Mesko, M. (2020). Emotional Intelligence of Engineering Students as Basis for More Successful Learning Process for. *MDPI Journal*.
- Yatim, M. (2013). Implementasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Agama Islam. *Journal of Islamic Education*, 35(4).