

## KECERDASAN EMOSIONAL DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Zulqaidah<sup>1</sup>, Hasriyati Harahap<sup>2</sup>, Nurroyian<sup>3</sup>, Rama Satya Tanjung<sup>4</sup>,  
Dian Br. Marpaung<sup>5</sup>, Aswaruddin<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps V, Sumatera Utara, Indonesia  
Email: [zulqaidah164@gmail.com](mailto:zulqaidah164@gmail.com)

---

### Article History

Received: 25-12-2024

Revision: 01-12-2024

Accepted: 03-01-2025

Published: 04-01-2025

**Abstract.** Emotional intelligence is increasingly receiving attention in various fields, such as psychology, education, and self-development. This research uses a literature review method, specifically the Systematic Literature Review (SLR) approach, which aims to identify, evaluate and interpret research results related to the topic of interpersonal communication. This research aims to analyze the role of emotional intelligence in the world of education. Research findings show that emotional intelligence has an important role in improving social interactions, managing stress, and motivating students, which ultimately impacts students' academic achievement and mental well-being. Therefore, this research recommends integrating the development of emotional intelligence into the educational curriculum to create an effective learning environment and support students' holistic development.

**Keywords:** Intelligence, Emotional, Interpersonal Communication

**Abstrak.** Kecerdasan emosional semakin mendapat perhatian di berbagai bidang, seperti psikologi, pendidikan, dan pengembangan diri. Penelitian ini menggunakan metode literature review, khususnya pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi hasil penelitian terkait topik komunikasi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam dunia pendidikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam meningkatkan interaksi sosial, mengelola stres, dan memotivasi siswa, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian akademik dan kesejahteraan mental peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pengintegrasian pengembangan kecerdasan emosional ke dalam kurikulum pendidikan guna menciptakan lingkungan pembelajaran yang efektif serta mendukung perkembangan holistik siswa.

**Kata Kunci:** Kecerdasan, Emosional, Komunikasi Interpersonal

---

**How to Cite:** Zulqaidah., Harahap, H., Nurroyian., Tanjung, R. S., Marpaung, D. B., & Aswaruddin. (2025). Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 208-219. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2482>

---

### PENDAHULUAN

Kecerdasan emosional semakin mendapat perhatian di berbagai bidang, seperti psikologi, pendidikan, dan pengembangan diri. Secara umum, kecerdasan emosional tidak hanya merujuk pada kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, tetapi juga mencakup kemampuan untuk memahami dan merespons emosi orang lain. (Goleman, 2006) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengelola emosi secara

bijaksana, yang meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Emosi, yang berasal dari kata Latin "*emovere*," berperan penting dalam mendorong tindakan dan respons individu terhadap rangsangan, baik dari lingkungan internal maupun eksternal. Dalam konteks pendidikan, kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor utama yang dapat memengaruhi pencapaian hasil belajar siswa. Peserta didik dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan diri, beradaptasi dengan situasi, serta menjalin interaksi yang positif dengan orang lain (Kadeni, 2014).

Memahami dan mengembangkan kecerdasan emosional dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Oleh karena itu, setiap individu, terutama pendidik, perlu memiliki pemahaman yang memadai tentang kecerdasan emosional agar dapat mendorong pengelolaan emosi yang sehat dan produktif, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi, baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks komunikasi interpersonal, EQ memainkan peran yang sangat penting karena kemampuan untuk berempati, mengelola konflik, dan menjaga hubungan yang sehat sangat bergantung pada kemampuan emosional individu. Dalam interaksi sosial, komunikasi tidak hanya melibatkan pertukaran informasi verbal, tetapi juga pengelolaan emosi yang efektif, yang dapat mempengaruhi kesuksesan komunikasi itu sendiri.

Masalahnya, banyak individu yang memiliki keterampilan teknis atau kognitif tinggi, namun kurang dalam hal kecerdasan emosional, yang pada akhirnya dapat menghambat efektivitas komunikasi interpersonal mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, terutama di lingkungan yang semakin kompleks dan penuh tantangan. Suryanto (2016) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas komunikasi interpersonal di lingkungan kerja. Penelitian ini menekankan bahwa individu dengan EQ yang tinggi mampu membangun hubungan yang lebih harmonis dan efektif dalam berkomunikasi, baik dalam situasi formal maupun informal. Dalam konteks pendidikan, Raharjo (2017) meneliti bagaimana kecerdasan emosional dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa, dan hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dalam komunikasi dengan teman sekelas maupun dosen. Penelitian-penelitian ini menggambarkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam memperlancar komunikasi interpersonal di berbagai konteks sosial.

Berdasarkan tersebut tujuan penelitian ini yaitu menggambarkan tentang pengertian kecerdasan emosional, Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional, Manfaat Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal, Pentingnya Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal, dan Cara Mengelola Emosi dalam Komunikasi Interpersonal. Berikut pemaparan lebih jelasnya. Penelitian ini membahas konsep kecerdasan emosional, komponen-komponen utamanya, manfaatnya dalam komunikasi interpersonal, pentingnya kecerdasan emosional dalam komunikasi interpersonal, serta cara mengelola emosi dalam proses tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, khususnya pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi hasil penelitian terkait topik komunikasi interpersonal. Dengan cara ini, peneliti dapat mensintesis temuan-temuan sebelumnya untuk memberikan gambaran yang lebih luas dan seimbang, serta menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, terutama yang berkaitan dengan pendidikan. Dalam penelitian kualitatif dengan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)*, data dikumpulkan melalui pencarian sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah yang relevan di berbagai database akademik terpercaya seperti Google Scholar, jurnal dan buku dengan menggunakan kata kunci yang spesifik sesuai dengan topik yang diteliti. Proses pengumpulan data dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas, menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memilih artikel yang relevan. Teknik analisis data di mana peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur yang ada terkait tentang kecerdasan emosional dalam komunikasi interpersonal.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### **Pengertian Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan suatu tugas atau aktivitas tertentu. Secara umum, pemahaman mengenai kemampuan manusia sering kali hanya dilihat dari aspek kognitif, yaitu kemampuan yang dapat diukur secara kuantitatif melalui angka-angka. Contoh yang umum terjadi adalah saat anak-anak menerima buku rapor, di mana banyak orang menganggap seorang anak cerdas apabila nilai yang diperolehnya tinggi, dan sebaliknya. Pemahaman yang lebih sempit terjadi pada anak usia dini, di mana kecerdasan sering kali hanya diukur dari kelancaran membaca, menulis, berbicara, dan berhitung. Padahal,

pada kenyataannya, kecerdasan manusia bersifat beragam dan mencakup banyak dimensi selain aspek kognitif (Gardner, 2011).

Kata "emosi" berasal dari bahasa Latin *emovere*, yang berarti "bergerak menjauh." Makna ini mengisyaratkan bahwa dorongan untuk bertindak merupakan elemen mendasar dalam emosi. Menurut Goleman dalam Kadeni (2014), emosi merujuk pada perasaan dan pemikiran tertentu yang disertai dengan kondisi biologis dan psikologis, serta kecenderungan untuk bertindak. Secara umum, emosi berfungsi sebagai dorongan untuk bertindak dan biasanya muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari lingkungan internal maupun eksternal individu. Sebagai contoh, emosi bahagia dapat memengaruhi suasana hati seseorang, yang secara fisiologis ditunjukkan melalui tawa, sedangkan emosi sedih cenderung mendorong seseorang. Menurut Goleman, seperti yang dikutip oleh Eva Nauli Thaib (2013), kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola kehidupannya dengan kecerdasan (*to manage our emotional life with intelligence*). Kemampuan ini mencakup pengelolaan keselarasan emosi dan cara mengungkapkannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui lima keterampilan utama, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Sementara itu, Cooper dan Sawaf, sebagaimana dikutip oleh Rivana (2019), mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan kekuatan serta potensi emosi sebagai sumber energi. Kemampuan ini memungkinkan seseorang memanfaatkan pengaruh emosional secara efektif guna mencapai tujuan, membangun produktivitas, dan meraih kesuksesan. Penelitian di bidang psikologi anak terkait kecerdasan emosional menunjukkan bahwa anak-anak dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung bahagia, memiliki rasa percaya diri yang kuat, serta populer di kalangan teman sebaya. Beberapa indikator yang menguatkan hal tersebut di antaranya adalah kemampuan anak dalam mengatasi gejala emosi, kesehatan psikologis yang baik, kemampuan mengelola stres, serta memiliki harapan tinggi terhadap kesuksesan di masa depan. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh besar terhadap masa depan anak.

Berdasarkan berbagai definisi yang disampaikan para ahli, kecerdasan emosional dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu dalam memanfaatkan aspek kognitif untuk mengelola emosi. Hal ini tercermin dari kemampuannya mengenali, memahami, menghargai, mengekspresikan, menggunakan, dan mengendalikan emosi diri, serta kemampuan untuk mengenali, memahami, dan menghargai emosi orang lain. Kecerdasan emosional ini selanjutnya berpengaruh pada kemampuan-kemampuan lain, seperti penyesuaian diri,

ketekunan, motivasi, kerja sama, serta kemampuan menjalin hubungan yang produktif (Ghufron, 2016).

### **Komponen-Komponen Kecerdasan Emosional**

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang paling sempurna di antara makhluk lainnya. Struktur manusia terdiri dari unsur jasmani dan rohani yang keduanya merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan. Allah SWT memberikan kepada manusia seperangkat komponen dasar yang memiliki potensi untuk berkembang (Solechan & Zidan, 2019). Komponen kecerdasan emosional meliputi pengenalan diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Pengenalan diri bertujuan agar seseorang dapat mengakui kelebihan dan kekurangan dirinya, serta menghargai persamaan hak, kewajiban, dan derajatnya dengan orang lain. Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengatur atau mengarahkan perilaku dengan melakukan pertimbangan sebelum mengambil keputusan, serta mendisiplinkan dorongan dalam diri, mengelola emosi, berhati-hati, dan bertanggung jawab dalam bertindak untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Sukma Mutiara Pramita Sari & Wirama, 2019).

Motivasi adalah dorongan yang timbul dari dalam diri seseorang. Empati adalah kondisi mental yang membuat seseorang mampu mengenali, memprediksi, dan merasakan perasaan orang lain. Keterampilan sosial adalah kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal, sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada, di mana keterampilan ini merupakan perilaku yang dipelajari. Kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan individu untuk mengidentifikasi, mengelola, dan menggunakan emosi dengan bijaksana (Sari & Wirama, 2019).

### **Manfaat Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal**

Kecerdasan emosional memegang peranan penting dalam mendukung komunikasi interpersonal di lingkungan pendidikan. Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat memahami dan mengelola emosinya sendiri, serta mengenali emosi orang lain, baik itu siswa, guru, maupun orang tua. Kemampuan ini menciptakan hubungan yang lebih empatik dan harmonis, yang pada gilirannya memperkuat interaksi positif dalam proses belajar-mengajar. Guru yang dapat memahami kebutuhan emosional siswa dapat memberikan dukungan yang tepat, sehingga siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk belajar dengan lebih baik (Junaidi et al., 2021).

Selain itu, kecerdasan emosional berperan dalam menyelesaikan konflik yang sering muncul di dunia pendidikan, baik antara siswa dengan siswa, guru dengan siswa, maupun antar pendidik. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, konflik dapat diselesaikan dengan bijaksana, menghasilkan solusi yang saling menguntungkan dan menjaga suasana yang kondusif. Kemampuan ini juga mendukung terciptanya kerja sama yang lebih baik dalam tim, baik itu antar guru dalam merencanakan kegiatan belajar, maupun antara guru dan orang tua dalam mendukung perkembangan siswa (Junaidi et al., 2021).

Kecerdasan emosional berfungsi penting dalam menyampaikan pesan dengan jelas dan penuh pengertian dalam konteks komunikasi. Kemampuan ini memungkinkan pendidik dan peserta didik untuk saling menghargai pendapat dan perasaan, sehingga hubungan yang terjalin menjadi lebih sehat dan produktif. Dengan komunikasi yang efektif, suasana pendidikan menjadi lebih positif, memberikan rasa nyaman bagi semua pihak yang terlibat, dan meningkatkan semangat siswa untuk aktif berpartisipasi dalam pembelajaran (Hasan, 2017). Lebih jauh, kecerdasan emosional juga membantu mengurangi stres dan tekanan emosional yang sering terjadi di dunia pendidikan. Guru dan siswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan lebih mampu menghadapi tantangan tanpa terpengaruh oleh emosi negatif. Selain itu, kemampuan ini juga menumbuhkan rasa saling menghormati dan kepercayaan di antara individu, baik dalam hubungan guru-siswa, antar siswa, maupun antar guru. Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi aspek penting yang mendukung keberhasilan komunikasi interpersonal dan pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh (Hasan, 2017).

### **Pentingnya Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal**

Pentingnya kecerdasan emosional bagi kesuksesan pribadi dan pekerjaan didukung oleh Stephen Covey dalam bukunya yang berjudul *"The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change"* (Ghufron, 2016). Covey mempercayai bahwa kompetensi kecerdasan emosional dan keterampilan merupakan kunci efektivitas pribadi dalam segala aspek kehidupan dan pekerjaan. Kecerdasan emosional adalah variabel yang sangat penting yang berpengaruh pada prestasi seseorang (*personal achievement*), kesuksesan karir (*career success*), kepemimpinan (*leadership*), dan kenyamanan hidup (*life satisfaction*).

Ketika seseorang belajar untuk menggunakan dan mengembangkan kecerdasan emosinya dengan baik, ia telah menguasai keterampilan dan kompetensi yang sangat penting untuk keberhasilan dan kesehatan sepanjang hidup. Kecerdasan emosional terdiri dari keterampilan-keterampilan khusus, perilaku, dan sikap yang dapat dipelajari, diterapkan, dan dibentuk untuk meningkatkan kenyamanan pribadi, prestasi, dan efektivitas karir. Kecerdasan emosional

mengajarkan pentingnya mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta merespons dengan tepat, menerapkan energi emosi secara efektif dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari. Ada tiga unsur penting dalam kecerdasan emosional, yaitu kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri), kecakapan sosial (menangani hubungan), dan keterampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang diinginkan dari orang lain) (Kadeni, 2014).

Mengingat pentingnya kecerdasan emosional dalam menunjang hasil belajar peserta didik, pengetahuan tentang kecerdasan emosional sangat penting dimiliki oleh setiap guru. Guru yang memahami kecerdasan emosional dapat mengembangkan kemampuan ini pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengendalikan dirinya dengan baik dalam mengikuti proses pembelajaran dan memiliki kesadaran yang tinggi untuk belajar. Hal ini menjadi modal besar bagi peserta didik untuk meraih hasil belajar yang tinggi, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Kecerdasan emosional dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Seseorang yang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain atau dapat berempati akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosional, sebagai suatu kecerdasan sosial, berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau emosi dirinya maupun emosi orang lain, serta kemampuannya membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain. Kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya (Kadeni, 2014).

### **Cara Mengelola Emosi dalam Komunikasi Interpersonal**

Setiap manusia memiliki cerita hidup yang berbeda-beda, kadang bahagia, sedih, takut, marah, dan bahkan perasaan yang tidak karuan. Kehidupan tidak selamanya dalam keadaan yang baik-baik saja, terkadang ada permasalahan yang bisa menimbulkan pikiran tidak baik, seperti perasaan ingin marah, emosi yang meluap-luap, dan perasaan-perasaan lainnya. Hal ini adalah bagian dari kehidupan yang normal. Namun, jika individu tidak dapat mengaplikasikan emosi dengan baik, perasaan tersebut bisa menimbulkan permasalahan dalam kehidupannya (Baihaqi et al., 2022).

Kecerdasan emosional terdiri dari lima wilayah utama: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Lima wilayah ini menentukan apakah seseorang cerdas secara emosi atau tidak.

- **Mengenali emosi diri:** Kemampuan individu untuk mengenali emosi yang sedang dirasakannya saat terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Hal

ini harus dilatih kepada setiap individu sejak dini agar mereka dapat mengenal jenis-jenis emosi yang dirasakannya.

- **Mengelola emosi:** Kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan tersebut dapat terungkap dengan tepat dan sesuai dengan situasi. Orang yang menguasai keterampilan ini akan lebih cepat pulih dari kesedihan, kemerosotan, atau perasaan yang membuat mereka putus asa dalam menjalani kehidupan (Baihaqi et al., 2022).
- **Memotivasi diri sendiri:** Kemampuan menata emosi yang dijadikan alat untuk mencapai tujuan, menguasai diri sendiri, dan berkreasi. Orang yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan.
- **Mengenal emosi orang lain:** Kemampuan untuk merasakan empati terhadap perasaan yang sedang dialami oleh orang lain. Keterampilan ini sering disebut sebagai keterampilan bergaul. Orang yang empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial di lingkungannya.
- **Membina hubungan:** Keterampilan untuk mengelola emosi orang lain. Keterampilan ini sangat menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan di lingkungan sosial.

Dengan menguasai lima wilayah ini, seseorang dapat lebih baik dalam mengelola emosinya, berhubungan dengan orang lain, dan mencapai tujuan-tujuan hidupnya dengan lebih efektif. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Semua kemampuan di atas sangat penting, namun dewasa ini sangat minim sekali kemampuan seseorang mengelola emosi sehingga terjadi kasus-kasus yang sangat merugikan seperti stress, depresi, kecemasan yang berlebihan dan gejala lainnya bahkan sejak usia dini. Kemampuan mengelola emosi ini adalah kemampuan anak untuk menguasai dirinya sendiri (Puspita, 2020).

Mengenai mengelola emosi diri, emosi terbagi menjadi dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Menghadapi emosi positif, hal yang perlu dilakukan adalah menerima dan mensyukuri emosi tersebut agar dapat memberikan dampak positif pada motivasi seseorang. Emosi positif yang dikelola dengan baik dapat memperkuat motivasi dan mengarah pada perilaku positif yang mendukung tujuan yang baik. Dengan demikian, emosi positif, jika dikelola dengan benar, berpeluang menghasilkan dampak yang positif pula (Puspita, 2020). Namun, menghadapi emosi negatif memerlukan pendekatan yang berbeda. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengelola emosi negatif, yaitu:

- Mengalihkan perhatian (distraksi) : salah satu cara untuk mengatasi emosi negatif adalah dengan mengalihkan perhatian dari perasaan tersebut. Mengalihkan perhatian bisa dilakukan dengan kegiatan seperti menonton televisi, berlibur, menyibukkan diri, membaca, atau berolahraga. Meskipun cara ini bisa mengurangi dampak sementara dari emosi negatif, hal ini tidak menyelesaikan akar masalah yang ada. Selain itu, pengalihan perhatian yang berlebihan dan tidak tepat juga dapat memperburuk kondisi emosional dan memengaruhi orang lain serta lingkungan sekitar.
- Menekan atau memblokir emosi : beberapa orang cenderung menekan emosi negatif sebagai cara untuk menghadapinya. Namun, menekan emosi dapat berbahaya karena emosi yang ditekan akan muncul kembali dengan tekanan yang lebih besar. Hal ini seperti prinsip hukum Pascal, di mana tekanan balik yang terjadi sama besarnya dengan kekuatan yang diberikan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh para ahli dari Harvard School of Public Health dan The University of Rochester mengungkapkan bahwa orang yang jarang mengungkapkan perasaan dan emosinya memiliki risiko kematian dini hingga 35% lebih tinggi karena penyakit fatal. Sebaliknya, mereka yang secara teratur mengungkapkan emosi mereka memiliki kesehatan yang lebih baik.
- Melepaskan atau merelease emosi : melepaskan emosi adalah cara alami yang dimiliki setiap individu. Seperti yang terlihat pada anak-anak yang mengekspresikan perasaan mereka dengan menangis, berteriak, atau curhat, ini adalah bentuk pelepasan emosi yang bisa membuat seseorang merasa lega. Proses ini mengurangi tekanan emosional yang terperangkap dalam diri. Namun, hambatan terjadi ketika lingkungan kurang mendukung untuk proses pelepasan emosi ini. Oleh karena itu, melepaskan emosi dengan cara yang sehat dan aman adalah salah satu cara terbaik untuk mengelola emosi dengan efektif (Puspita, 2020)

Mengelola emosi dengan cara yang tepat dapat membantu seseorang untuk mengurangi dampak buruk dari emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta fisik. Jika seseorang tidak dapat mengelola emosinya, baik emosi positif maupun negatif, dengan cara yang baik dan tepat, maka ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental individu. Emosi dan kondisi fisik serta mental merupakan satu kesatuan yang saling memengaruhi. Jika emosi tidak dikelola dengan baik dan dibiarkan begitu saja, seseorang cenderung berharap masalah emosional tersebut akan hilang seiring waktu. Namun, melupakan bukanlah indikator bahwa masalah emosional telah selesai. Emosi negatif yang tidak diproses dan tidak diselesaikan dengan tepat dapat menumpuk dan berubah menjadi gangguan emosi dan perilaku,

yang pada akhirnya dapat menyebabkan masalah dalam kesehatan mental dan fisik (Fatimah, 2024)..

Pengelolaan emosi yang baik melibatkan kemampuan untuk mengatur rangsangan emosional agar dapat beradaptasi dengan situasi dan meraih tujuan secara efektif (Fatimah, 2024). Dalam konteks ini, penting untuk mempelajari cara-cara yang diajarkan dalam Al-Quran dan Sunnah untuk mengendalikan emosi, terutama emosi yang dapat menimbulkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari, seperti marah. Berikut adalah beberapa cara mengendalikan emosi yang diajarkan dalam Al-Quran dan Hadis:

- Memohon perlindungan kepada Allah : Saat marah, segera baca ta'awudz untuk memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan. Dalam sebuah hadis dari Bukhari dan Muslim, Rasulullah SAW bersabda, "Sungguh saya mengetahui ada satu kalimat jika dibaca oleh orang ini, marahnya akan hilang. Jika dia membaca ta'awudz, marahnya akan hilang."
- Diam dan menjaga lisan : Salah satu cara untuk mengendalikan marah adalah dengan diam. Dalam Hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Syuaib Al-Arnauth, Rasulullah SAW bersabda, "Jika kalian marah, diamlah."
- Mengambil posisi lebih rendah : Rasulullah SAW mengajarkan bahwa jika marah saat berdiri, sebaiknya duduklah. Jika marah masih belum reda, maka berbaringlah. Hal ini diriwayatkan dalam Hadis Ahmad dan Abudaud.
- Menahan amarah untuk mendapatkan ganjaran dari Allah : Rasulullah SAW menyebutkan dalam Hadis, "Siapa yang berusaha menahan amarahnya, padahal dia mampu meluapkannya, maka dia akan dipanggil oleh Allah di hadapan seluruh makhluk pada hari kiamat, sampai Allah menyuruhnya untuk memilih bidadari yang dia kehendaki" (HR. Abu Daud, Turmudzi).
- Segera berwudhu atau mandi : Melakukan wudhu atau mandi setelah marah bisa membantu menenangkan tubuh dan pikiran, sebagai cara untuk meredakan emosi yang meluap (Fatimah, 2024).

Mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik dapat memberikan banyak keuntungan. Salah satunya adalah kemampuan untuk lebih cepat menguasai perasaan dan kembali ke kondisi emosional yang normal. Orang yang mampu menguasai perasaannya dalam setiap situasi, baik yang memilukan maupun menggembirakan, adalah orang yang memiliki kekuatan iman dan keteguhan keyakinan. Dengan menguasai perasaan, seseorang bisa memperoleh kebahagiaan dan ketenangan, serta menghindari dampak negatif dari emosi yang tak terkendali. Sebaliknya, emosi yang tidak terkelola dengan baik hanya akan menyebabkan

kelelahan, rasa sakit, dan kecemasan yang berlarut-larut. Sebagai contoh, kemarahan yang tidak dapat dikendalikan dapat mengarah pada perilaku destruktif dan merusak hubungan dengan orang lain.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran yang sangat penting dalam pendidikan, baik bagi pendidik maupun peserta didik. Kecerdasan emosional berkontribusi besar dalam pengelolaan emosi pribadi, pemahaman terhadap emosi orang lain, serta dalam membangun interaksi sosial yang positif. Lima komponen utama kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, dan membina hubungan merupakan keterampilan yang sangat berpengaruh dalam membantu peserta didik untuk beradaptasi dengan baik, mengatasi stres, serta berkolaborasi secara efektif dalam lingkungan pendidikan. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, peserta didik dapat memperoleh kemampuan untuk merespons tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungan belajar dengan lebih baik. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mempertimbangkan untuk mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum, serta dalam pelatihan bagi pendidik. Hal ini akan menciptakan suasana belajar yang kondusif, mendukung pencapaian akademik, serta meningkatkan kesejahteraan mental peserta didik.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional dan sosial peserta didik, dengan harapan dapat menciptakan sistem pendidikan yang lebih inklusif dan holistik. Integrasi kecerdasan emosional dalam pendidikan diharapkan mampu membekali peserta didik dengan keterampilan yang diperlukan untuk sukses dalam kehidupan pribadi maupun profesional mereka, serta menjadikan pendidikan sebagai sarana yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan kesejahteraan mental.

## **REFERENSI**

Ari, N. W. S., Mukaromah, S., Winata, G. M., Luhglatno, Hamidah, T., Zahraa, F. El, Hutabarat, E., Adawiyah, R., Sjafei, I., Badrun, M., Widayani, M. R., Hendrowati, T. Y., Ma'ruf,

- Lestari, M. A., & Triono, F. (2015). *Kecerdasan Emosional*. Eureka Media Aksara.
- Baihaqi, A., Mabekruroh, Z., & Banyuwangi, K. (2022). *Komunikasi Dan Pengelolaan Emosi Pada Siswa Sma Darussalam Blokagung Banyuwangi*. 7(1), 39–49.
- Fatihah, N. L. (2024). Mengelola Emosi Stres Dan Tekanan Pada Perkembangan Emosi Dalam Masa Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, 05(3), 239–247.
- Ghufron, M. N. (2016). Peran Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Toleransi Beragama. *Fikrah*, 4(1), 138. <https://doi.org/10.21043/fikrah.v4i1.1664>
- Goleman, D. (2006). Emotional intelligence and effective leadership. *The International Journal of Leadership Studies*, 1(1), 8-26. Retrieved from [http://www.regent.edu/acad/global/publications/ijls/new/volliss1/ijls\\_volliss1\\_article2.pdf](http://www.regent.edu/acad/global/publications/ijls/new/volliss1/ijls_volliss1_article2.pdf)
- Gardner, H. (2011). *Kecerdasan Majemuk: Sebuah Perspektif Baru dalam Pendidikan*. Penerbit Erlangga.
- Hasan, M. (2017). "Kecerdasan Emosional dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendidikan." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 67-79.
- Junaidi, Azwar, M., & Lubis, N. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Pelayanan Pajak. *Transekonomika: Akuntansi, Bisnis Dan Keuangan*, 1(1), 64–71. <https://doi.org/10.55047/transekonomika.v1i1.15>
- Kadeni. (2014). *Pentingnya Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran*. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/equilibrium.v2i1.601>
- Nauli Thaib, E. (2013). Hubungan Antara Prestasi Belajar Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 13(2), 384–399. <https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.485>
- Puspita, S. M. (2020). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92.
- Rivana, A. (2019). Pentingnya Kecerdasan Emosional Pendidik Dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter. Suryanto, D. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal di Lingkungan Kerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 37-46.
- Raharjo, T. (2017). Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 112-120. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 20(2), 70–84. <https://doi.org/10.36769/asy.v20i2.82>
- Suryanto, D. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal di Lingkungan Kerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 37-46.
- Raharjo, T. (2017). Peran Kecerdasan Emosional dalam Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2), 112-120.
- Solechan, & Zidan, Z. (2019). Pengembangan Kecerdasan Emosional Di Sma Primaganda Bulurejo Diwek Jombang. *Jurnal Ilmuna*, 1(2), 57–66.
- Sukma Mutiara Pramita Sari, M., & Wirama, D. G. (2019). Pengaruh Komponen Kecerdasan Emosional pada Pemahaman Akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi*, 28(1), 485. <https://doi.org/10.24843/eja.2019.v28.i01.p18>