

Kecerdasan emosi : Pengendalian reaksi konstruktif

Nihlah Alifatul Rohmah Nugroho

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: fafajimbe@gmail.com

Kata Kunci:

Kecerdasan Emosi,
Pengendalian, Reaksi
Konstruktif

Keywords:

Emotional Intelligence,
Control, Constructive
reaction

ABSTRAK

Kecerdasan emosi (emotional intelligence) merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Salah satu aspek utama dari kecerdasan emosi adalah pengendalian emosi, yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mencapai kesuksesan dalam kehidupan pribadi dan profesional. Mengendalikan emosi bukan berarti menekan perasaan, tetapi mengelola reaksi emosional secara konstruktif agar tidak merusak hubungan sosial atau pengambilan keputusan. Proses pengendalian emosi mencakup kesadaran diri untuk mengenali emosi yang muncul, regulasi emosi untuk menenangkan diri, serta kemampuan untuk merespons situasi dengan bijaksana. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi meliputi teknik relaksasi, reframing, serta peningkatan empati dan keterampilan sosial. Mengembangkan kecerdasan emosi membawa manfaat besar, antara lain dalam memperbaiki hubungan interpersonal, meningkatkan produktivitas kerja, dan menjaga kesehatan mental. Namun, mengendalikan emosi juga memiliki tantangan, terutama dalam situasi yang memicu reaksi emosional yang kuat.

ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability to recognize, understand and manage one's own emotions and the emotions of others. One of the main aspects of emotional intelligence is emotional control, which is important in maintaining emotional balance and achieving success in personal and professional life. Controlling emotions does not mean suppressing feelings, but managing emotional reactions constructively so as not to damage social relationships or decision making. The process of controlling emotions includes self-awareness to recognize emotions that arise, emotional regulation to calm yourself, and the ability to respond to situations wisely. Several ways that can be used to manage emotions include relaxation techniques, reframing, and increasing empathy and social skills. Developing emotional intelligence brings great benefits, including improving interpersonal relationships, increasing work productivity, and maintaining mental health. However, controlling emotions also has its challenges, especially in situations that trigger strong emotional reactions.

Pendahuluan

Firman Allah yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad SAW dikenal sebagai Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah teks suci yang dimaksudkan untuk menjadi panduan hidup bagi semua orang. Al-Qur'an secara konsisten menekankan bahwa Al-Qur'an adalah buku panduan bagi orang-orang yang bijaksana dan menerangi serta mengklarifikasi kebenaran universal didalamnya. (Miski & Hamdan, 2019)

Menurut Abdul Hamid yang dikutip oleh Juli Julaiha, dkk, menyatakan salah satu mukjizat kenabian Nabi Muhammad SAW adalah Al-Quran, yang diturunkan kepadanya



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

secara berangsur-angsur selama kurang lebih 23 tahun oleh Allah SWT melalui perantaraan malaikat Jibril. Selama masa turunnya, Allah SWT menurunkan ayat-ayat Al-Quran di berbagai lokasi dengan latar belakang yang unik. Lokasi-lokasi tersebut antara lain Makkah dan Madinah, tempat turunnya beberapa ayat. Ayat-ayat ini dikenal sebagai ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah. (Julaiha et al., 2022, p. 3267)

Ayat-ayat Al-Qur'an diturunkan pada waktu dan tempat yang berbeda, oleh karena itu ayat-ayat tersebut diklasifikasikan sebagai ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah. Ayat-ayat Makkiyah diturunkan di Mekah dan sebagian besar membahas topik-topik seperti tauhid, keesaan Tuhan, akidah, dan bahaya bagi orang kafir. Ayat-ayat ini diturunkan selama pertempuran Nabi Muhammad melawan penolakan dan penindasan kaum musyrik Mekah. Ayat Makkiyah dikenal dengan bahasanya yang puitis, menggugah, dan sangat bermakna. (Fatimah, 2020)

Ayat-ayat Madaniyah, di sisi lain, diturunkan di Madinah dan terutama berkaitan dengan hukum, muamalah, dan praktik-praktik ibadah. Ayat-ayat ini diturunkan di Madinah selama proses pembentukan masyarakat Islam, di mana umat Islam menghadapi kesulitan baru dalam membentuk kelompok sosial dan merencanakan kegiatan bersama. Gaya bahasa ayat-ayat Madaniyah yang lebih pragmatis, spesifik, dan konkret mencerminkan kebutuhan umat Islam untuk mengatur kehidupan sosial dan hukum mereka di Madinah.

Untuk memahami konteks dan makna ayat-ayat Al-Qur'an secara utuh, haruslah seseorang memiliki pemahaman yang menyeluruh mengenai perbedaan antara ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah. Seseorang dapat menafsirkan dan menerapkan ayat-ayat Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih akurat jika mengetahui perbedaan-perbedaan ini. Ciri-ciri, tema, dan gaya bahasa ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah akan dibahas dalam artikel ini. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kita terhadap Al-Qur'an dan membedakan ayat-ayat Makkiyah dan Madaniyah. Umat Islam dapat lebih memahami latar belakang sejarah dan maksud dari ayat-ayat tersebut dengan memiliki pemahaman yang kuat tentang Makkiyah dan Madaniyah, yang memungkinkan mereka untuk memahami pesan Al-Qur'an dalam konteks kondisi dan periode waktu ketika ayat-ayat tersebut diturunkan.

Pembahasan

Kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) adalah konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Daniel Goleman pada tahun 1995, yang menekankan pentingnya kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain (Delima & Lubis, 2024). Kecerdasan emosi mencakup lima komponen utama, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dari kelima komponen tersebut, kemampuan untuk mengendalikan emosi (*self-regulation*) menjadi salah satu aspek yang sangat penting, karena berkaitan langsung dengan bagaimana seseorang merespons situasi yang dapat memicu emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, atau frustrasi (Chintya & Sit, 2024).

Mengendalikan emosi bukan berarti menekan atau mengabaikan perasaan, tetapi lebih kepada kemampuan untuk mengelola dan merespons perasaan tersebut secara konstruktif dan rasional. Emosi yang tidak terkendali sering kali dapat mempengaruhi keputusan, perilaku, dan hubungan sosial seseorang (Diananda, 2020). Misalnya, seseorang yang mudah marah atau cemas mungkin akan membuat keputusan yang terburu-buru atau bertindak impulsif, yang bisa menimbulkan konsekuensi negatif. Sebaliknya, dengan mengelola emosi secara baik, seseorang dapat merespons situasi dengan lebih tenang dan bijaksana, yang pada akhirnya membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih rasional dan hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain.

Pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari semakin terasa, terutama di dunia yang penuh tekanan dan tantangan ini. Di lingkungan kerja, kecerdasan emosi dapat meningkatkan produktivitas, kerja tim, dan kepemimpinan (Yoyano & Muttaqin, 2023). Begitu pula dalam hubungan pribadi, kecerdasan emosi memungkinkan seseorang untuk lebih empatik, mendengarkan dengan baik, dan merespons dengan penuh pengertian (Delima & Lubis, 2024). Dengan keterampilan ini, individu dapat menghadapi interaksi sosial dengan lebih efektif, baik dalam konteks profesional maupun personal.

Namun, meskipun kecerdasan emosi sangat penting, tidak semua orang secara alami mampu mengendalikan emosi mereka dengan baik. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosi menjadi hal yang perlu dilakukan melalui kesadaran diri, latihan, dan kemampuan untuk mengenali serta mengatur reaksi emosional. Mengendalikan emosi dengan baik bukan hanya membantu dalam mencapai tujuan pribadi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, dari aspek sosial, pekerjaan, hingga kesehatan mental.

Kecerdasan emosi, atau emotional intelligence (EI), merupakan konsep yang semakin banyak diperbincangkan karena pengaruhnya yang signifikan terhadap kehidupan pribadi dan profesional seseorang. EI tidak hanya berfokus pada kecerdasan intelektual (IQ) yang mengukur kemampuan kognitif seseorang, tetapi juga pada kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain (Yusuf, 2024). Salah satu aspek paling mendasar dari EI adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, yang sering kali menjadi tantangan besar dalam kehidupan sehari-hari (Yahiji, 2024).

Pentingnya Mengendalikan Emosi

Emosi adalah reaksi alamiah terhadap berbagai peristiwa atau situasi dalam kehidupan. Setiap orang pasti mengalami emosi, baik itu emosi positif seperti kebahagiaan atau rasa syukur, maupun emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau cemas. Tanpa kemampuan untuk mengendalikan emosi, seseorang bisa bertindak impulsif atau tidak rasional, yang dapat merusak hubungan sosial dan mempengaruhi kualitas keputusan yang diambil (Khotimah & Ernawati, 2024). Misalnya, dalam lingkungan kerja, seseorang yang tidak dapat mengendalikan kemarahan atau frustrasi mungkin akan menyinggung rekan kerjanya atau bahkan membuat keputusan yang

tidak menguntungkan. Sebaliknya, mereka yang mampu mengendalikan emosi dapat tetap tenang dalam menghadapi tekanan dan stres, yang memungkinkan mereka untuk berpikir lebih jernih dan membuat keputusan yang lebih bijaksana.

Kemampuan untuk mengendalikan emosi juga berperan besar dalam menjaga kesehatan mental. Emosi yang tidak terkendali, terutama emosi negatif yang sering muncul akibat stres atau kecemasan, dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis, seperti depresi atau gangguan kecemasan (Yusuf et al., 2022). Oleh karena itu, memiliki kontrol terhadap emosi dapat mengurangi dampak negatif dari perasaan tersebut, yang berdampak pada kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Cara Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi bukanlah hal yang mudah, terutama dalam situasi-situasi yang memicu perasaan intens seperti kemarahan atau kecemasan. Namun, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. (Firdaus, 2012)

1. Kesadaran Diri (*Self-awareness*)

Langkah pertama dalam mengendalikan emosi adalah menyadari dan mengenali emosi yang sedang dirasakan (Purnama & Hermanto, 2024). Ketika seseorang mampu mengenali tanda-tanda fisik atau psikologis dari emosi tertentu, seperti detak jantung yang meningkat ketika marah atau perasaan cemas yang muncul dalam situasi tertentu, mereka dapat lebih mudah mengendalikan reaksi emosional tersebut. Kesadaran diri membantu seseorang untuk tidak terbawa arus emosi dan untuk mempertimbangkan respon yang lebih konstruktif.

2. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Setelah menyadari emosi yang sedang dirasakan, langkah selanjutnya adalah mengatur atau menenangkan diri. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengambil jeda atau melakukan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau meditasi untuk meredakan ketegangan emosional (Gunawan et al., 2023). Dengan cara ini, seseorang dapat menghindari tindakan impulsif yang dapat merugikan.

3. *Reframing* (Perubahan Pola Pikir)

Salah satu cara untuk mengendalikan emosi adalah dengan mengganti cara pandang terhadap situasi yang menantang (Tambanua et al., 2023). Misalnya, alih-alih merasa cemas tentang pekerjaan yang menumpuk, seseorang bisa melihatnya sebagai peluang untuk menunjukkan kemampuan dan mencapai hasil yang lebih baik. Dengan mengubah cara berpikir, emosi negatif bisa dikendalikan dan digantikan dengan rasa positif yang lebih produktif (Nasution et al., 2024).

4. Empati (*Empathy*)

Mampu memahami perasaan orang lain adalah salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosi. Ketika seseorang dapat merasakan dan mengerti perasaan orang lain, mereka akan lebih cenderung untuk merespons secara tenang dan penuh pertimbangan. Empati membantu dalam menjaga hubungan

interpersonal yang sehat dan menghindari konflik yang mungkin timbul akibat ketidakpahaman terhadap perasaan orang lain (Anggraini et al., 2024).

5. Berlatih Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, mendengarkan aktif, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif adalah keterampilan sosial yang sangat penting dalam mengendalikan emosi. Orang yang memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola situasi emosional yang kompleks, baik di tempat kerja maupun dalam hubungan pribadi.

Manfaat Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks profesional. Orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan situasi kerja yang penuh tekanan dan dapat bekerja dengan lebih produktif. Kemampuan ini juga sangat penting untuk membangun kepemimpinan yang efektif. Pemimpin yang dapat mengelola emosinya akan lebih dihormati oleh timnya dan mampu menciptakan lingkungan kerja yang positif dan kolaboratif (Permatasari & Susanto, 2024). Selain itu, mengendalikan emosi juga sangat berpengaruh dalam hubungan interpersonal. Seseorang yang memiliki kontrol emosi yang baik mampu merespons situasi dengan lebih bijaksana dan penuh pengertian. Hal ini memperkuat hubungan sosial, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun hubungan romantis.

Kemampuan ini membantu individu untuk menjaga keharmonisan dalam interaksi sosial sehari-hari, yang pada gilirannya menciptakan hubungan yang lebih sehat dan saling mendukung. Dengan kontrol emosi yang baik, seseorang dapat menghindari konfrontasi yang merugikan dan menjaga suasana tetap harmonis. Ini penting untuk menciptakan lingkungan yang penuh pengertian, di mana setiap individu merasa dihargai dan dipahami. Keberhasilan dalam mengendalikan emosi membawa dampak positif tidak hanya pada diri sendiri, tetapi juga pada hubungan dengan orang lain di sekitar kita (Mariyam et al., 2024).

Tantangan dalam Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi memang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, tetapi ini bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan. Berbagai faktor eksternal, seperti tekanan pekerjaan, masalah pribadi, atau bahkan lingkungan sekitar, dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi. Terkadang, situasi yang penuh tekanan membuat emosi muncul begitu cepat dan kuat, sehingga sulit untuk merespons dengan cara yang rasional dan terkendali (Muali & Fatmawati, 2022).

Emosi yang timbul dengan cepat seringkali memengaruhi cara seseorang bereaksi dalam situasi tertentu. Tanpa pengendalian yang baik, reaksi tersebut dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa

pengendalian emosi bukan hanya soal menahan diri, tetapi juga tentang bagaimana mengelola perasaan dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Ini membutuhkan kesadaran diri dan kemampuan untuk menilai situasi secara objektif sebelum bereaksi. Namun, meskipun tantangannya besar, setiap orang dapat meningkatkan kecerdasan emosionalnya melalui latihan dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Dengan kesabaran dan komitmen untuk terus belajar, seseorang bisa lebih baik dalam mengendalikan emosi dan menjadikannya sebagai kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosi adalah keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk mengendalikan emosi dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial, membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih baik, serta menjaga kesejahteraan mental dan emosional. Meskipun tidak mudah, dengan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial yang baik, setiap individu dapat mengembangkan kecerdasan emosional yang lebih baik. Dengan demikian, mengendalikan emosi bukan hanya bermanfaat untuk kehidupan pribadi, tetapi juga memberikan dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan profesional dan sosial.

Daftar Pustaka

- Anggraini, A. M., Qoni'ah Nur Wijayanti, S. I., & Ikom, M. (2024). Analisis Pengaruh Miskomunikasi Dalam Suatu Hubungan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1).
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 4(1), 159-168.
- Delima, W., & Lubis, L. (2024). Model Komunikasi Orang Tua untuk Kecerdasan Emosional dan Spiritual Anak dalam Membangun Generasi Emas di Medan. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 6(10), 4684-4698.
- Diananda, A. (2020). Peranan Orang Tua Dalam Membantu Perkembangan Emosi Positif Dan Perilaku Sosial Anak. *JECIES: Journal of Early Childhood Islamic Education Study*, 1(2), 123-140.
- Fatimah, G. N. (2020). ANALISIS SEMANTIK PADA KATA SAFARA DAN DERIVASINYA DALAM AL-QUR'AN: STUDI ANALISIS MUSYTARAK LAFZI. *ALSUNIYAT: Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra, dan Budaya Arab*, 2(1), 69-80. <https://doi.org/10.17509/alsuniyat.v2i1.24218>
- Firdaus, D. (2012). "Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo." " *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Universitas Negeri Malang*, 19 (2), 243-55.
- Gunawan, H., Sari, M., Yustiasari, F., Dewanto, I. J., & Rachmawati, D. W. (2023). Penyuluhan Penguatan Mental Remaja Di Yayasan Wasangkerta, Dusun Karangdawa, Kecamatan Setu Patok, Cirebon Jawa Barat. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(04), 636-648.

- Julaiha, J., Farhaini, N., Hasibuan, R. F., & Sitorus, N. A. (2022). Makkiyah dan Madaniah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1707–1715. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11515>
- Khotimah, K., & Ernawati, S. (2024). Regulasi Emosi Pada Pasien Rumah Singgah Gajah Mada. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(1), 241-245.
- Mariyam, A., Sari, R. W., Hidayat, R., & Respati, I. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Pemimpin terhadap Efektivitas Pengambilan Keputusan dalam Organisasi: Tinjauan Literatur pada Perusahaan Manufaktur. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 2(2), 182-190.
- Miski, M., & Hamdan, A. (2019). ALQUR'AN DAN HADITH DALAM WACANA DELEGITIMASI NASIONALISME DI MEDIA ONLINE ISLAM. *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam Dan Filsafat*, 16(1), 25. <https://doi.org/10.22515/ajpif.v16i1.1644>
- Muali, C., & Fatmawati, S. (2022). Peran Orang Tua Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak; Analisis Faktor dan Strategi dalam Perspektif Islam. *Fitrah: Journal of Islamic Education*, 3(2), 85-100.
- Nasution, R., Aulia, D., & Arisni, Y. (2024). Mengubah Pikiran Irasional Siswa SMP/MTA Menggunakan Pendekatan Rebt. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12).
- Permatasari, N. I., & Susanto, N. (2024). Analisis Gaya Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan PT. Sumbermulia Hasilguna Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 2(8), 610-617.
- Purnama, J. P., & Hermanto, Y. P. (2024). Edukasi Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Inner Child Melalui Regulasi Emosi Anak di Gereja BACB. *Jurnal PKM Setiadharma*, 5(1), 11-23.
- Tambanua, S. G., Solang, D., & Kaunang, S. (2023). Kemampuan Meregulasi Emosi Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual Di Kelurahan Wanea, Kota Manado. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 6(2), 562-568.
- Yahiji, K. (2024). Karakteristik Pengembangan Kurikulum Madrasah Aliyah Dalam Kms 183 Dan 184 Tahun 2019. *An-Nahdliyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 87-97.
- Yoyano, I. V., & Muttaqin, R. (2023). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Kecerdasan Emosional, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Pada Pt. Mitra Global Prima Di Kota Cimahi. *JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 9(6), 2842-2851.
- Yusuf, M. A. (2024). Multiple Intellegent, Social Intellegent, Emotional Spiritual Quotient. *MUTAADDIB: Islamic Education Journal*, 2(1), 102-126.
- Yusuf, M., Rahmadani, A. L., Lestari, Y., & Kurniawan, D. S. (2022). Urgensi Pendidikan Islam Dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Lingkungan Sekolah Pada Era Media Sosial. *Ilmu Al-Qur'an (Iq) Jurnal Pendidikan Islam*, 5.