

# Peran spiritualitas dalam meningkatkan emotional intelligence (eq) remaja

Tsabitah Aliyyah Gusni Putri

Program Studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: tsabitahaliyyah07@gmail.com )

## Kata Kunci:

Spiritual Remaja, Kecerdasan Emosional, Pengendalian Diri, Kesadaran Diri, Pembentukan Karakter.

## Keywords:

Youth Spirituality, Emotional Intelligence, Self Control, Self Awareness, Character Building

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran spiritualitas dalam mendukung peningkatan kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EQ) pada remaja. Masa remaja merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai oleh pencarian identitas diri serta dinamika emosi yang cenderung fluktuatif. Dalam kondisi tersebut, spiritualitas hadir sebagai fondasi internal yang berperan dalam membentuk kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, empati, dan tanggung jawab sosial. Kajian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui studi literatur terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil analisis menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan remaja berkontribusi nyata dalam memperkuat pengendalian diri,

memperdalam pemahaman terhadap diri sendiri, serta mendorong terbentuknya karakter yang positif. Kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik berperan penting dalam proses adaptasi sosial dan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya dimaknai sebagai praktik religius, tetapi juga sebagai landasan penting dalam pembentukan kepribadian remaja yang matang dan seimbang.

## ABSTRACT

This study aims to explore the role of spirituality in enhancing emotional intelligence (EQ) among adolescents. Adolescence is a critical developmental period characterized by emotional instability and identity exploration. Within this phase, spirituality functions as an internal foundation that supports self-awareness, emotional regulation, empathy, and social responsibility. Using a qualitative descriptive approach through a literature review, this study analyzes various scholarly sources related to spiritual and emotional development. The findings indicate that the integration of spiritual values into adolescents' lives significantly strengthens self-control, deepens self-understanding, and contributes to positive character formation. Emotional intelligence shaped through spirituality plays an essential role in social adaptation and responsible decision-making. Therefore, spirituality should be viewed not only as a religious practice but also as a fundamental element in developing emotionally intelligent and well-balanced individuals

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang memiliki peran penting dalam proses perkembangan individu. Fase ini ditandai oleh perubahan yang cepat pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut seringkali memicu ketidakstabilan emosi yang berdampak pada perilaku, pola pengambilan keputusan, serta kualitas hubungan sosial remaja. Oleh karena itu, kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi menjadi kebutuhan mendasar agar remaja mampu beradaptasi secara sehat pada tahap perkembangan ini. Kecerdasan emosional (EQ) merujuk pada kemampuan



individu dalam mengenali emosi diri, memahami perasaan orang lain, serta mengelola respons emosional secara tepat. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls negatif, menunjukkan empati, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis. Namun, kompleksitas perkembangan remaja sering membuat kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Dalam konteks ini, spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang dapat membantu menstabilkan kondisi emosional remaja. Spiritualitas tidak terbatas pada praktik ibadah, tetapi mencakup keyakinan, nilai kehidupan, kesadaran diri, serta hubungan transendental dengan Tuhan. Integrasi nilai-nilai spiritual diyakini mampu membentuk karakter positif, memperkuat pengendalian diri, dan menumbuhkan kesadaran moral. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi spiritualitas terhadap peningkatan kecerdasan emosional remaja berdasarkan temuan literatur dan penelitian terdahulu.

## **Pembahasan**

### **Perkembangan Emosi Remaja dan Tantangannya**

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang kompleks, di mana individu mengalami perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan psikososial. Perubahan ini sering menimbulkan ketegangan internal yang membuat remaja rentan mengalami ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan perkembangan sistem saraf dan hormonal, yang menyebabkan remaja lebih sensitif dalam merespons berbagai situasi. Ketika menghadapi tekanan dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan, emosi yang muncul sering kali bersifat fluktuatif dan sulit dikendalikan. Secara sosial, remaja juga dihadapkan pada kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh lingkungan sebayanya. Dorongan ini tidak jarang memicu perilaku impulsif, terutama ketika kemampuan pengelolaan emosi belum terbentuk secara memadai. Ketidakmampuan memahami emosi diri dapat berujung pada perilaku kurang adaptif, seperti konflik interpersonal, penarikan diri, atau tindakan agresif. Dalam hal ini, kecerdasan emosional berfungsi sebagai bekal penting bagi remaja untuk menghadapi dinamika perkembangan tersebut.

Lingkungan keluarga dan sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perkembangan emosional remaja. Dukungan emosional dari orang tua serta pola komunikasi yang sehat terbukti membantu remaja mengenali dan mengendalikan emosi secara lebih efektif. Sebaliknya, lingkungan yang kurang suportif atau penuh konflik berpotensi memperburuk kondisi emosional remaja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa lemahnya kemampuan pengelolaan emosi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif dan kesulitan adaptasi sosial. Oleh karena itu, masa remaja memerlukan pendampingan emosional yang konsisten serta penguatan nilai-nilai positif yang seimbang.

### **Spiritualitas sebagai Fondasi Penguatan Emosi Remaja**

Spiritualitas memiliki peran penting dalam membentuk ketenangan batin, keseimbangan emosional, dan pemahaman diri yang lebih mendalam. Pada remaja, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan ritual keagamaan, tetapi juga mencakup

pencarian makna hidup, refleksi diri, serta keterikatan pada nilai moral dan etika. Orientasi spiritual yang kuat membantu remaja memaknai setiap pengalaman—baik menyenangkan maupun menantang—sebagai bagian dari proses pembentukan karakter. Dalam perkembangan emosional, spiritualitas berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri (self-awareness). Melalui refleksi spiritual, remaja belajar mengenali emosi yang muncul, memahami penyebabnya, serta mempertimbangkan dampak dari setiap respons yang diambil. Kesadaran ini memungkinkan remaja untuk tidak bereaksi secara impulsif, melainkan mempertimbangkan nilai moral sebelum bertindak.

Selain itu, spiritualitas memperkuat kemampuan pengendalian diri (self-control). Remaja dengan kedekatan spiritual yang baik cenderung lebih mampu menahan dorongan negatif seperti kemarahan berlebihan, kecemburuan, atau perilaku destruktif. Nilai-nilai spiritual mendorong remaja untuk menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya perilaku agresif pada remaja. Spiritualitas juga berperan dalam pengembangan empati. Keterlibatan dalam aktivitas spiritual seperti refleksi, doa, maupun kegiatan sosial keagamaan membantu remaja memahami perasaan orang lain dengan lebih baik. Empati ini menjadi dasar penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mencegah konflik. Ketika empati, pengendalian diri, dan kesadaran moral berkembang secara seimbang, kecerdasan emosional remaja akan terbentuk secara lebih matang.

### **Integrasi Spiritualitas dalam Pembentukan Karakter Remaja**

Integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan dan pembinaan remaja merupakan langkah strategis untuk memperkuat kecerdasan emosional sekaligus membentuk karakter positif. Pendidikan formal, melalui peran guru dan konselor, dapat menjadi media utama dalam menanamkan nilai spiritual secara kontekstual. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi akademik, tetapi juga sebagai teladan moral yang menunjukkan penerapan nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Pembinaan spiritual yang dilakukan secara konsisten mendorong remaja mengembangkan pola pikir reflektif. Remaja menjadi lebih terbiasa mengevaluasi perilaku dan mempertimbangkan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Proses refleksi ini memperkuat kemampuan pengambilan keputusan yang lebih rasional dan bijaksana, terutama dalam situasi yang melibatkan konflik emosional.

Selain melalui pendidikan formal, pembentukan spiritualitas juga dapat dilakukan melalui kegiatan keagamaan, pelatihan karakter, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial. Kegiatan yang menekankan kerja sama dan kepedulian sosial terbukti meningkatkan empati, tanggung jawab, dan pemahaman emosi orang lain. Dengan demikian, remaja tidak hanya memiliki kestabilan emosional, tetapi juga karakter sosial yang kuat. Integrasi nilai spiritual secara menyeluruh berkontribusi langsung terhadap peningkatan kecerdasan emosional. Remaja dengan spiritualitas yang baik umumnya lebih mampu mengontrol impuls, mengekspresikan emosi secara sehat, dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Mereka juga cenderung terhindar dari perilaku destruktif seperti agresivitas, tawuran, dan pelanggaran moral. Oleh karena itu,

spiritualitas dapat dipandang sebagai fondasi psikologis dalam mencapai kedewasaan emosional yang utuh.

## Kesimpulan dan Saran

Kajian ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran yang signifikan dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional remaja. Dinamika perubahan dan ketidakstabilan emosi pada masa remaja membutuhkan landasan nilai yang mampu mengarahkan individu dalam memahami dan mengelola kondisi psikologisnya. Nilai-nilai spiritual memberikan ruang bagi remaja untuk membangun kesadaran diri, melakukan refleksi, serta merespons tekanan emosional secara lebih terkontrol. Spiritualitas juga berkontribusi dalam memperkuat pengendalian diri dan menekan kecenderungan perilaku impulsif maupun agresif. Melalui penghayatan nilai moral dan hubungan transendental dengan Tuhan, remaja memperoleh pedoman batin yang mendorong sikap bijaksana dan bertanggung jawab. Selain itu, spiritualitas berperan dalam menumbuhkan empati dan kepekaan sosial yang menjadi unsur penting dalam interaksi interpersonal. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai aspek religius, tetapi juga sebagai komponen fundamental dalam pembentukan kecerdasan emosional dan kedewasaan moral remaja.

## Saran

1. Institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih pada penguatan aspek spiritual dalam pembinaan peserta didik. Program yang mengintegrasikan nilai moral, kegiatan keagamaan, serta konseling berbasis spiritual dapat menjadi sarana efektif dalam mengembangkan kecerdasan emosional remaja.
2. Keluarga sebagai lingkungan awal perkembangan remaja diharapkan menciptakan pola komunikasi yang hangat dan suportif. Orang tua juga perlu memberikan teladan nyata dalam praktik spiritual dan nilai moral, karena keteladanan tersebut berpengaruh langsung terhadap pembentukan karakter dan stabilitas emosi remaja.
3. Remaja diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri melalui refleksi dan praktik spiritual sesuai dengan keyakinan masing-masing. Menginternalisasi nilai moral serta meningkatkan kepekaan terhadap perasaan orang lain merupakan langkah penting dalam membangun kecerdasan emosional yang matang dan meminimalkan perilaku impulsif.

## Daftar Pustaka

- Akromah, N., & Haryanto, S. (2024). Upaya guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual peserta didik. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 1(3), 57-78. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/hikmah/article/view/34>

- Dunggio, M. (2015). Hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dengan pemecahan masalah pada remaja. *Psychological Journal: Science and Practice*, 2(2). <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjisp/article/view/2159>
- Fitriah, W. (2025). Penerapan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual untuk menekan perilaku agresif mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(7), 97–101. <https://journal.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/17094>
- Nisya, A., & Sofiah, D. (2016). Religiusitas, kecerdasan emosional dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(2). <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/196>
- Nur'aini, H., & Hamzah, S. (2023). Kecerdasan emosional, intelektual, spiritual, moral dan sosial relevansinya dengan pendidikan agama Islam. *Journal Educatio FKIP UNMA*, 9(4). <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/5867>
- Sejati, W., Handayani, N., & Farida, N. (2024). Kecerdasan spiritual dan kenakalan remaja dalam hubungan antara keharmonisan keluarga dan agama. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1). <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pyschoaksara/article/view/1381>
- Sholahudin, T., Salsabillah, Z., Mahfudi, Z. N., Imtihani, N., & Putri, B. M. (2024). Pengembangan kecerdasan emosi dan spiritual melalui bimbingan konseling Islam. *EDUCATION: Scientific Journal of Education*, 2(2), 1–18. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/education/article/view/776752>
- Yantiek, I. (2014). Kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 79–90. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/366>
- Zaini, A., & Hakim, L. (2023). Mengembangkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual pada diri siswa. *Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, 9(2). <https://ejurnal.inhafi.ac.id/index.php/cendekia/article/view/350>