

**KAJIAN EMOSI DALAM PENDIDIKAN ISLAM  
(GHADHAB, HASAD, RIYA, HASANAH, SABAR, ZUHUD, QANAAH,  
KEBAHAGIAAN)**

**Miftahul Jannah Jailani, Miftahul Jannah Amir, Ahmad Syauky**

*email: 241003002@student.ar-raniry.ac.id, miftahuljannah@ar-raniry.ac.id, 211003009@student.ar-raniry.ac.id*

(UIN Ar-Raniry Banda Aceh)

**Abstrak**

Artikel ini membahas enam jenis emosi penting dalam Islam, yaitu *ghadhab* (kemarahan), *hasad* (iri hati), *riya* (pamer), *hasanah* (kebaikan), *sabar*, *zuhud*, *qanaah* (kepuasan hati), dan kebahagiaan. Emosi adalah elemen mendasar dalam kehidupan manusia yang memengaruhi perilaku, hubungan sosial, dan spiritualitas. Dalam Islam, emosi memiliki dimensi etis dan spiritual yang harus dikelola sesuai ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Artikel ini bertujuan memberikan wawasan tentang pentingnya memahami dan mengelola emosi dalam Islam guna menciptakan kehidupan yang harmonis dan bernilai ibadah. Artikel ini juga menyoroti peran penting lembaga pendidikan Islam dalam menumbuhkan karakter positif melalui pembinaan emosi yang baik. Melalui keteladanan guru dalam menunjukkan emosi positif seperti sabar, qanaah, dan kebahagiaan, lembaga pendidikan Islam membangun hubungan positif dan interaksi yang harmonis dengan anak didik. Dengan menggunakan metode kualitatif berbasis studi pustaka (*library research*), kajian ini menganalisis literatur utama dari Al-Qur'an dan Hadis terkait emosi. Dapat disimpulkan bahwa emosi negatif, seperti *ghadhab*, *hasad*, dan *riya*, ditekankan untuk dikendalikan karena dapat merusak hubungan dengan Allah dan manusia. Sebaliknya, emosi positif seperti *hasanah*, *sabar*, *zuhud*, *qanaah*, dan kebahagiaan dianjurkan untuk dikembangkan karena berkontribusi pada kesejahteraan jiwa, keberkahan hidup, dan pembentukan karakter Islami yang mulia.

**Kata Kunci:** Kajian; Emosi; Islam

**A. Introduction**

Emosi adalah salah satu aspek fundamental yang membentuk pengalaman manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi memainkan peran penting dalam membimbing perilaku, membangun hubungan

sosial, dan memengaruhi pengambilan keputusan. Sebagai elemen yang melekat dalam diri manusia, emosi tidak hanya menarik perhatian para ilmuwan psikologi, tetapi juga menjadi fokus dalam kajian agama, termasuk Islam. Dalam perspektif Islam, emosi dipandang sebagai anugerah Allah yang harus dikelola dengan bijaksana agar selaras dengan tujuan penciptaan manusia sebagai khalifah di bumi.<sup>1</sup>

Kajian tentang emosi dalam Islam mencakup berbagai dimensi, mulai dari bagaimana Islam memandang emosi sebagai bagian dari fitrah manusia hingga bagaimana pengelolaan emosi dapat membawa manusia kepada kedamaian batin dan ketakwaan. Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan panduan yang komprehensif terkait pengelolaan emosi, baik dalam konteks individu maupun sosial. Misalnya, emosi seperti marah, sedih, gembira, dan takut sering kali disinggung dalam Al-Qur'an dengan memberikan arahan bagaimana seharusnya seorang Muslim merespons dan mengendalikan emosi tersebut. Melalui Al-Qur'an dan hadis, Allah dan Rasul-Nya memberikan pedoman yang jelas tentang bagaimana seorang Muslim harus menghadapi berbagai bentuk emosi. Emosi seperti marah dan dengki harus dikendalikan agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Sementara itu, emosi seperti kesabaran, kebaikan, dan rasa syukur perlu ditanamkan dan dipupuk untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>2</sup>

Manusia adalah makhluk yang dianugerahi akal dan perasaan oleh Allah SWT. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi cara seseorang berpikir, berbicara, dan bertindak. Dalam pandangan Islam, emosi bukan hanya respons psikologis semata, tetapi juga bagian dari ujian dan karunia yang harus dikelola dengan baik sesuai dengan tuntunan syariat. Islam memberikan perhatian yang besar terhadap pengelolaan emosi, karena emosi yang tidak terkendali dapat menjerumuskan seseorang pada dosa dan kerusakan. Sebaliknya, emosi

---

<sup>1</sup> Gobang, P. W., Seran, K. D. F. J., Berun, D., & Satyawardana, D. (2024). Krisis Kepercayaan; Refleksi Filsafat Manusia terhadap Kerentanan Emosional dan Penyebaran Hoaks dalam Era Digital. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(11).

<sup>2</sup> Safitri, D., Zakaria, Z., & Kahfi, A. (2023). Pendidikan Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Emotional Spiritual Quotient (ESQ). *Jurnal Tarbawi*, 6(1), 78-98.

yang diarahkan dengan benar dapat menjadi alat untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia. Oleh karena itu, memahami dan mengelola emosi dengan cara yang Islami merupakan salah satu tanda keimanan yang sempurna.

Kajian yang dilakukan oleh Nurhayati (2019), dalam studinya tentang *Pendidikan Emosional dalam Perspektif Islam*, menjelaskan bahwa pengendalian emosi negatif dan penguatan emosi positif dapat mengurangi konflik sosial serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.<sup>3</sup> Kajian oleh Hasibuan (2020), dalam penelitiannya mengenai *Pengaruh Keteladanan Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa*, menyimpulkan bahwa keteladanan emosional guru secara signifikan membantu siswa mengembangkan karakter positif seperti sabar dan rasa syukur di lingkungan sekolah.<sup>4</sup> Selanjutnya kajian oleh Abdurrahman dan Syafriadi (2021), dalam penelitian *Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa*, menemukan bahwa pendekatan berbasis nilai-nilai Islam, terutama dalam pengelolaan emosi, efektif menciptakan suasana belajar yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan emosional siswa.<sup>5</sup>

Dalam artikel ini, akan dikaji secara mendalam beberapa emosi utama yang sering dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memahami konsep-konsep seperti ghadhab, hasanah, sabar, hasad, riya, dan qanaah, diharapkan kita dapat menerapkan ajaran Islam dalam pengelolaan emosi sehingga mampu meningkatkan kualitas keimanan dan kehidupan sosial kita. Selain itu, artikel ini juga menekankan pentingnya menumbuhkan emosi positif dan menjauhi emosi negatif pada anak di lingkungan sekolah. Lembaga pendidikan Islam berperan penting dalam membentuk karakter siswa melalui pembinaan emosi yang sehat. Dengan bimbingan guru yang menjadi teladan dalam menunjukkan emosi positif seperti sabar, qanaah, dan kebahagiaan, anak-anak dapat belajar mengendalikan emosi negatif seperti *ghadhab* dan

---

<sup>3</sup> Nurhayati, "Pendidikan Emosional dalam Perspektif Islam," *Al-Hikmah: Journal of Islamic Studies*, vol. 7, no. 2, 2019, hal. 32–48.

<sup>4</sup> Hasibuan, "Pengaruh Keteladanan Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa," *Jurnal Pendidikan Islam*, vol. 8, no. 1, 2020, hal. 45–60.

<sup>5</sup> Abdurrahman dan Syafriadi, "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa," *Tarbiyah Journal*, vol. 10, no. 3, 2021, hal. 50–67.

*hasad*. Hal ini tidak hanya mendukung perkembangan kepribadian Islami pada anak, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang harmonis dan kondusif bagi peningkatan akhlak mulia serta hubungan sosial yang baik.

## **B. Method**

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Data yang digunakan berasal dari sumber-sumber primer, seperti Al-Qur'an dan hadis, serta literatur sekunder berupa buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan kajian emosi dalam Islam. Analisis dilakukan dengan menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis yang berhubungan dengan pengelolaan emosi, serta mengaitkannya dengan pakar psikologi Islam. Pendekatan tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan emosi-emosi utama yang menjadi fokus kajian, yaitu ghadhab, hasad, riya, hasanah, sabar, qanaah, dan kebahagiaan. Dengan demikian, artikel ini bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pengelolaan emosi dalam perspektif Islam di lembaga pendidikan Islam.

## **C. Result and Discussion**

### **1. Pengertian Emosi**

Emosi dapat didefinisikan secara sederhana sebagai ekspresi "gerakan," baik secara metaforis maupun harfiah, untuk mengungkapkan perasaan. Dalam sejarahnya, emosi dipandang memiliki kedalaman dan kekuatan yang besar. Dalam bahasa latin, emosi disebut *motus anima*, yang secara harfiah berarti "jiwa yang mendorong kita untuk bergerak." Emosi bukanlah sesuatu yang sepenuhnya positif atau negatif, melainkan menjadi sumber energi, keaslian, dan semangat manusia yang mendalam. Emosi juga dapat menjadi sumber kebijaksanaan intuitif yang berharga.<sup>6</sup> Emosi juga dapat diartikan sebagai ungkapan perasaan yang muncul dan mereda dalam waktu singkat, disertai reaksi psikologis dan fisiologis. Reaksi ini bersifat subjektif dan dapat berupa kemarahan, kegembiraan, kesedihan, cinta, atau keberanian.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Uno, H. B. (2023). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara.

<sup>7</sup> Masruroh, A. (2014). Konsep kecerdasan emosional dalam perspektif pendidikan islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(1), 61-87.

Emosi adalah aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi perilaku, keputusan, dan hubungan sosial. Dalam Islam, emosi memiliki peran signifikan dalam membentuk akhlak dan kepribadian seseorang. Beberapa emosi utama yang dibahas dalam ajaran Islam meliputi ghadhab (marah), hasanah (kebaikan), sabar (kesabaran), hasad (dengki), riya (pamer), dan qanaah (kepuasan). Berikut beberapa kajian emosi berdasarkan perspektif Islam.

### 1.1 Ghadhab (Marah)

Marah adalah salah satu bentuk emosi alami yang dimiliki oleh setiap manusia. Dalam pandangan Islam, marah tidak sepenuhnya dilarang karena ia adalah bagian dari naluri manusia. Namun, Islam memberikan panduan yang jelas tentang bagaimana mengelola emosi ini agar tidak membawa dampak negatif baik bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>8</sup> Rasulullah saw bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةَ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

*“Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang dapat mengendalikan dirinya saat marah.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya, terutama marah. Mengelola marah dengan bijak tidak hanya mencerminkan kekuatan karakter, tetapi juga menunjukkan kedewasaan iman seorang Muslim. Ada beberapa cara islam dalam mengelola marah, diantaranya:<sup>9</sup>

#### 1. Mengingat Allah (Dzikir)

Ketika marah, dianjurkan untuk segera mengingat Allah. Firman Allah dalam Al-Qur'an:

وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.”* (QS. Ali 'Imran: 134)

<sup>8</sup> Yuhaniah, R. (2022). Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 12-42.

<sup>9</sup> Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan emosi. *Syifa Al-Qulub*, 3(2), 53-64.

Ayat ini mengajarkan pentingnya menahan amarah dan memaafkan, karena tindakan ini mendekatkan kita kepada ridha Allah. Contoh: Ketika seseorang merasa tersinggung karena komentar negatif, ia dapat mengingat ayat ini dan memilih untuk memaafkan serta menghindari konfrontasi.

## 2. Berwudhu

Rasulullah saw bersabda:

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Marah itu dari setan, dan setan tercipta dari api. Maka, padamkanlah api itu dengan wudhu.” (HR. Abu Dawud)

Berwudhu dapat menenangkan jiwa dan mengembalikan ketenangan batin. Contoh: Ketika seseorang marah karena masalah pekerjaan, ia dapat berhenti sejenak, mengambil wudhu, dan kembali bekerja dengan pikiran yang lebih tenang.

## 3. Mengubah posisi

Dalam hadis lain, Rasulullah saw memberikan panduan praktis:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Jika salah seorang dari kalian marah dalam keadaan berdiri, maka duduklah. Jika marahnya belum reda, maka berbaringlah.” (HR. Abu Dawud dan Ahmad)

Mengubah posisi fisik membantu menurunkan intensitas marah dan memberikan waktu untuk berpikir lebih jernih. Contoh: Ketika seorang anak melakukan kesalahan yang memicu kemarahan orang tua, orang tua tersebut dapat memilih untuk duduk atau berbaring sebelum memberikan nasihat, sehingga nasihat disampaikan dengan penuh kasih sayang.

## 4. Diam

Ketika marah, dianjurkan untuk tidak berbicara agar tidak mengucapkan kata-kata yang bisa menyakiti orang lain. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

“Jika salah seorang dari kalian marah, maka hendaklah ia diam.” (HR. Ahmad)

Contoh: Dalam situasi pertengkaran keluarga, seseorang yang merasa marah dapat memilih untuk diam sementara waktu dan menunggu hingga emosinya mereda sebelum melanjutkan diskusi.

#### 5. Memohon perlindungan kepada Allah

Dalam Islam, marah dianggap sebagai salah satu godaan setan. Oleh karena itu, memohon perlindungan kepada Allah dengan membaca *ta'awwudz* ("A'udzu billahi minasy-syaithanir rajim") dapat membantu mengusir rasa marah. Contoh: Saat menghadapi provokasi di tempat kerja, seorang Muslim dapat membaca *ta'awwudz* untuk menenangkan dirinya dan menghindari konflik.

Meskipun Islam menganjurkan menahan marah, ada kondisi tertentu di mana marah diperbolehkan, bahkan dianjurkan. Marah yang didasarkan pada kecintaan kepada Allah dan kebenaran, seperti marah terhadap ketidakadilan, kemungkaran, atau pelanggaran syariat, termasuk marah yang terpuji. Namun, marah ini harus tetap terkendali dan disampaikan dengan cara yang bijaksana. Islam juga mengajarkan pentingnya memahami dampak dari kemarahan tersebut. Bahkan dalam marah yang dibenarkan, seorang muslim tetap dianjurkan untuk menggunakan kata-kata yang lembut, mendidik, dan membawa perbaikan.<sup>10</sup> Firman Allah SWT:

ادْخُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ

*"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik, dan bantahlah mereka dengan cara yang baik." (QS. An-Nahl: 125).*

Dengan demikian, marah yang dilakukan dalam kerangka kebenaran harus senantiasa didasari niat yang ikhlas, bertujuan untuk kebaikan, dan tetap dalam kendali akhlak mulia.

### 1.2 Hasad (Dengki)

Hasad adalah emosi negatif berupa iri hati terhadap nikmat yang dimiliki orang lain disertai keinginan agar nikmat tersebut hilang.<sup>11</sup> Hasad dalam pandangan beberapa ulama seperti, Abdullah Gymnastiar

<sup>10</sup> Aziz, A. A., Masykhur, A., Anam, A. K., Muhtarom, A., Masudi, I., & Duryat, M. (2019). Implementasi Moderasi Beragama Dalam Pendidikan Islam.

<sup>11</sup> Sauri, S., Syukron, A., & Haq, M. Z. (2023). CRAB MENTALITY DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS TAFSIR TEMATIK). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 8(02).

dalam bukunya “Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qolbu”, hasad adalah perilaku emosional yang terkait dengan keinginan untuk merampas nikmat yang diberikan Allah kepada seseorang. Orang yang terlibat dalam hasad akan terus menerus berusaha mencemarkan nama baik individu sukses untuk merusak reputasinya dan berharap dapat mengambil tempatnya. Mereka cenderung menjatuhkan orang sukses sebagai cara untuk mengatasi perasaan kurang percaya diri mereka. Hasad umumnya muncul pada individu yang merasa diri mereka tidak memiliki keyakinan diri dan ragu tentang kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan.<sup>12</sup> Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

اِتَّخَسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَقَاطَعُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

*“Janganlah kalian saling mendengki, saling membenci, dan saling memutuskan hubungan, tetapi jadilah kalian hamba-hamba Allah yang bersaudara.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Secara psikologis, hasad berakar dari ketidakpuasan terhadap diri sendiri, perasaan rendah diri, dan kurangnya rasa syukur. Faktor eksternal seperti perbandingan sosial, kompetisi yang tidak sehat, serta pola asuh yang kurang mendukung juga dapat memicu munculnya hasad. Dalam dunia psikologi, emosi negatif seperti hasad dapat membawa dampak serius pada kesehatan mental seseorang, seperti (1) Stres dan Kecemasan. Hasad sering kali memicu stres kronis karena fokus pada hal-hal yang berada di luar kendali diri, ketidakmampuan menerima kenyataan bahwa orang lain memiliki kelebihan dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan. (2) Rasa Tidak Bahagia. Orang yang memiliki hasad cenderung sulit merasa bahagia karena energi emosionalnya terfokus pada keinginan untuk melihat orang lain kehilangan nikmat.<sup>13</sup>

Islam memberikan beberapa solusi untuk mengatasi sifat hasad. Untuk mengatasi hasad, seseorang dapat memulai dengan memperbanyak syukur kepada Allah atas segala nikmat yang dimiliki,

<sup>12</sup> Suronoto, S. N. (2023). *HASAD MENURUT M. QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISBAH DAN RELEVANSINYA DENGAN REVOLUSI MENTAL* (Doctoral dissertation, IAIN Manado).

<sup>13</sup> Raqieb, A. *QANA'AH PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI (STUDI KOMPARATIF)* (Bachelor's thesis, FU).

karena rasa syukur membantu mengarahkan fokus pada hal-hal positif dalam hidup. Selain itu, berdoa untuk kebaikan orang lain yang membuat kita merasa iri dapat mengubah perasaan negatif menjadi sikap empati dan kasih sayang. Penting pula untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui pengembangan potensi diri dan refleksi terhadap kelebihan yang Allah berikan. Praktik tafakur atau merenung tentang luasnya rahmat Allah akan membantu seseorang menerima kenyataan bahwa setiap individu memiliki jalan hidup yang unik. Dengan memperkuat keimanan kepada Allah, seseorang akan lebih mudah menerima perbedaan rezeki serta menyadari bahwa segala nikmat yang diberikan adalah bagian dari ketentuan-Nya yang terbaik. Pendekatan-pendekatan ini, jika diterapkan dengan konsisten, tidak hanya menghilangkan hasad tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan emosional.<sup>14</sup>

Dalam Islam, hasad juga dianggap sebagai tanda lemahnya keimanan seseorang. Orang yang beriman kepada Allah akan meyakini bahwa setiap nikmat dan ujian yang diberikan adalah bagian dari rencana-Nya yang terbaik. Allah berfirman:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا  
اَكْتَسَبْنَ وَسئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٣٢﴾

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap karunia yang dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan, dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan. Mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.” (QS. An-Nisa: 32)

Dengan memperkuat keimanan, seseorang akan lebih mudah menerima perbedaan rezeki dan kelebihan orang lain. Keimanan juga menanamkan keyakinan bahwa Allah Maha Adil dan memberikan yang terbaik sesuai dengan kebutuhan setiap hamba-Nya. Untuk mengatasi hasad, seorang muslim dianjurkan untuk banyak berdoa, bersyukur atas nikmat Allah, dan berusaha memperbaiki diri.

### 1.3 Riya (Pamer)

---

<sup>14</sup> Pamungkas, M. I. (2023). *Akhlaq Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*. Marja.

Riya adalah emosi yang mendorong seseorang untuk melakukan amal kebaikan demi mendapatkan pujian manusia bukan karena Allah.<sup>15</sup> Riya merupakan emosi yang berbahaya baik dari sudut pandang agama maupun psikologi. Dalam Islam, riya merusak hubungan spiritual dengan Allah SWT dan menghilangkan nilai amal ibadah. Ini termasuk syirik kecil yang sangat dilarang dalam Islam. Allah SWT berfirman:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ ﴿٣﴾

*"Maka celakalah orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya, orang-orang yang berbuat riya."* (QS. Al-Maun: 4-6)

Ayat ini menegaskan bahwa amal ibadah yang dilakukan dengan niat riya tidak hanya kehilangan nilai di sisi Allah, tetapi juga mendatangkan ancaman kebinasaan. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW juga memperingatkan: *"Sesungguhnya yang paling aku takutkan atas kalian adalah syirik kecil." Para sahabat bertanya, "Apa itu syirik kecil, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Riya."*

Dalam psikologi, riya dapat dipahami melalui konsep kebutuhan akan pengakuan sosial (social approval). Manusia secara alamiah memiliki kebutuhan untuk dihargai dan diterima dalam lingkungannya. Abraham Maslow, dalam hierarki kebutuhannya, menyebutkan bahwa kebutuhan akan penghargaan (esteem) adalah salah satu tingkatan penting dalam perkembangan manusia. Namun, ketika kebutuhan ini tidak dikelola dengan baik, ia dapat berubah menjadi obsesi mencari pengakuan yang berlebihan, bahkan sampai mengorbankan nilai spiritual dan integritas pribadi.<sup>16</sup>

Untuk menghindari riya dalam islam dapat dimulai dengan memperbaiki niat dan menguatkan keikhlasan dalam setiap amal. Seorang Muslim dianjurkan untuk selalu mengingat bahwa tujuan utama beramal adalah mencari keridhaan Allah SWT, bukan pujian manusia. Rasulullah SAW bersabda,

---

<sup>15</sup> NAWAWI, M. L., FATONI, A., JAZULI, S., & MAULIDIN, S. (2024). Pendidikan Karakter Remaja Menurut Syaikh Musthafa Al-Ghalayaini Dalam Kitab Izhatun Nasyi'in. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*, 4(2), 78-90.

<sup>16</sup> Masruri, A. (2024). AYAT-AYAT FLEXING DAN KONTEKSTUALISASINYA DALAM KAJIAN PSIKOLOGI: SEBUAH PENDEKATAN TERHADAP FENOMENA PAMER DALAM MEDIA SOSIAL. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 8(2), 199-215.

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ

"*Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya.*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Oleh karena itu, penting untuk meluruskan niat sebelum melakukan kebaikan. Melakukan amal secara diam-diam juga dapat membantu menghindari riya, seperti bersedekah tanpa diketahui orang lain atau menunaikan shalat sunnah di tempat yang sepi. Selain itu, rutin berdzikir dan mengingat Allah akan memperkuat hubungan spiritual sehingga hati lebih terpaut pada-Nya, bukan pada penilaian manusia.

Meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) adalah langkah penting untuk memahami dan mengontrol emosi riya. Seorang Muslim dianjurkan untuk selalu introspeksi (muhasabah), mengevaluasi apakah amal yang dilakukan benar-benar didasarkan pada keikhlasan atau sekadar mencari validasi sosial. Menyadari bahwa hanya Allah SWT yang berhak menilai amal perbuatan, seseorang dapat menghindari kecenderungan untuk memamerkan kebaikan. Seorang Muslim dianjurkan untuk senantiasa ikhlas dalam beramal, mengingat bahwa tujuan utama amal adalah keridhaan Allah, bukan penilaian manusia.<sup>17</sup>

#### 1.4 Hasanah (Kebaikan)

Hasanah adalah emosi positif yang mendorong seseorang untuk melakukan kebaikan kepada sesama.<sup>18</sup> Islam menekankan pentingnya menyebarkan kebaikan sebagai bagian dari iman. Islam memandang kebaikan sebagai pilar utama dalam kehidupan individu dan masyarakat. Konsep ini tidak hanya mencakup tindakan baik secara fisik tetapi juga meliputi niat dan perasaan hati yang tulus. Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk saling menolong dalam kebaikan sebagaimana tercantum dalam firman-Nya:<sup>19</sup>

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

<sup>17</sup> Safitri, E. N., Baharudin, B., Susilawati, B., Hasanah, U., & Wahyudi, W. E. (2025). OPTIMALISASI PENDIDIKAN AKHLAK BERBASIS TADZKIYATUN NAFS. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 1-17.

<sup>18</sup> Arkiang, F., & Adwiah, R. (2019). Konsep Dakwah Mauidhatul Hasanah dalam Surat An-Nahl Ayat 125. *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 57-68.

<sup>19</sup> Al'Asror, R., Khusnadin, M. H., Zumaro, A., & Ahmad, I. M. (2025). Pendidikan Amar Ma'ruf Nahi Munkar. *Jurnal Syntax Admiration*, 6(1), 254-263.

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan.” (QS. Al-Maidah: 2)

Hasanah sebagai bentuk emosi positif berperan penting dalam mempererat hubungan sosial. Ketika seseorang berbuat baik dengan tulus, hal ini tidak hanya memberikan manfaat kepada penerima kebaikan tetapi juga memberikan kebahagiaan dan ketenangan jiwa seseorang. Kebaikan yang dilakukan tanpa pamrih juga menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam Islam, setiap perbuatan baik yang dilakukan dengan niat ikhlas dianggap sebagai ibadah. Emosi negatif seperti marah, dendam, dan iri hati dapat merusak kedamaian hati seseorang. Hasanah berfungsi sebagai penyeimbang dan penyembuh emosi-emosi negatif ini. Dengan berfokus pada kebaikan, seseorang dapat mengubah energi negatif menjadi tindakan positif yang bermanfaat. Misalnya, membalas keburukan dengan kebaikan adalah salah satu bentuk akhlak mulia yang diajarkan oleh Rasulullah SAW.<sup>20</sup>

Islam menjanjikan balasan yang besar bagi mereka yang gemar melakukan kebaikan. Allah SWT berfirman:

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرِ

“Barang siapa yang berbuat kebaikan sebesar zarah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya.” (QS. Az-Zalzalah: 7)

Setiap kebaikan sekecil apapun tidak akan luput dari perhatian Allah SWT. Bahkan amal sederhana seperti memberikan air kepada yang haus atau menyingkirkan duri dari jalan memiliki nilai yang besar di sisi-Nya. Janji surga bagi orang-orang yang berbuat baik menjadi motivasi kuat bagi setiap muslim untuk senantiasa menyebarkan kebaikan di manapun mereka berada.

### 1.5 Sabar (Kesabaran)

Sabar adalah salah satu emosi yang paling ditekankan dalam Islam. Kesabaran merupakan kekuatan spiritual untuk menghadapi cobaan, mengendalikan hawa nafsu, dan menahan diri dari amarah.<sup>21</sup> Allah SWT berfirman:

<sup>20</sup> Afandi, N. K., Subandi, S., & Ilyas, H. (2021). *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. UINSI Samarinda.

<sup>21</sup> Jaya, A., Abubakar, A., & Khalid, R. (2021). Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Mirai Management*, 6(3), 72-81.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“*Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*” (QS. Al-Baqarah: 153)

Kesabaran dibagi menjadi tiga: sabar dalam ketaatan, sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam menghadapi ujian hidup. Dengan sabar seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan kebahagiaan dunia akhirat.<sup>22</sup>

#### 1. Sabar dalam ketaatan

Sabar dalam ketaatan berarti istiqamah dalam melaksanakan perintah Allah meskipun berat. Contohnya adalah melaksanakan salat tepat waktu, menjalankan puasa, serta menjaga ibadah wajib dan sunnah lainnya. Ketaatan memerlukan pengorbanan, baik waktu, tenaga, maupun kesenangan duniawi. Allah SWT menjanjikan ganjaran besar bagi orang yang bersabar dalam ketaatan.

#### 2. Sabar dalam meninggalkan maksiat

Sabar dalam meninggalkan maksiat memerlukan kemampuan mengendalikan hawa nafsu. Setiap manusia memiliki kecenderungan untuk tergoda oleh hal-hal yang dilarang, seperti zina, riba, atau perbuatan dosa lainnya. Dalam konteks ini, sabar berarti menahan diri dan mengingat konsekuensi dari perbuatan dosa, baik di dunia maupun di akhirat.

#### 3. Sabar dalam menghadapi ujian hidup

Kehidupan di dunia tidak lepas dari ujian, baik berupa kehilangan harta, kesehatan, maupun orang yang dicintai. Dalam menghadapi ujian, seorang mukmin dituntut untuk bersabar dan bertawakal kepada Allah. Allah SWT berfirman:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: ‘Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un.’ Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (QS. Al-Baqarah: 155-157)

---

<sup>22</sup> Agustin, Y. (2020). *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau dari Perspektif Konseling Islam* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Kesabaran memberikan dampak positif dalam kehidupan seorang muslim, baik secara spiritual, mental, maupun sosial. Secara psikologi, kesabaran dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Orang yang sabar cenderung lebih mampu berpikir jernih saat menghadapi masalah, sehingga keputusan yang diambil menjadi lebih bijaksana. Dalam kehidupan sosial sabar membantu seseorang untuk menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain, karena ia dapat mengendalikan emosi negatif seperti marah dan kecewa. Selain itu, kesabaran juga memperkuat rasa empati dan pengertian terhadap orang lain sehingga meningkatkan kualitas interaksi sosial. Dalam pandangan Islam, manfaat spiritual dari sabar adalah mendekatkan diri kepada Allah, mendapatkan pahala, serta keberkahan hidup di dunia dan akhirat. Dengan sabar, seseorang dapat merasakan ketenangan batin karena percaya bahwa segala ujian dan kesulitan yang dihadapi memiliki hikmah yang besar dari Allah.<sup>23</sup>

### 1.6 Zuhud

Zuhud adalah sikap mental dan spiritual yang tidak terikat pada kenikmatan duniawi serta lebih berorientasi pada kehidupan akhirat. Zuhud bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi menjaga hati agar tidak bergantung pada materi atau kemewahan duniawi. Dalam Islam, zuhud adalah bentuk pengendalian emosi terhadap godaan dunia, seperti rasa tamak, iri hati, dan cinta dunia yang berlebihan.<sup>24</sup> Hadis Rasulullah SAW yang memperkuat konsep zuhud. Beliau bersabda:

ارْزُقْ فِي الدُّنْيَا يُحِبَّكَ اللَّهُ، وَارْزُقْ فِي آيِدِي النَّاسِ يُحِبَّكَ النَّاسُ

Artinya: *"Zuhudlah terhadap dunia, maka Allah akan mencintaimu. Dan zuhudlah terhadap apa yang dimiliki manusia, maka manusia akan mencintaimu."*(HR. Ibnu Majah dan Ahmad).

Hadis ini mengajarkan dua bentuk zuhud yang membawa keberkahan dalam hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Zuhud terhadap dunia berarti menghindari cinta yang berlebihan terhadap hal-

---

<sup>23</sup> Liana, N. (2024). KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI SARANA PENINGKATAN KUALITAS KEHIDUPAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOG. *AL-DIROSAH: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 1(02).

<sup>24</sup> Safaat, A. W. N. (2024). Konsep Zuhud Menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab Tafsir Al Jailani. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 4(2), 106-121.

hal duniawi seperti harta, kekuasaan, dan kenikmatan materi. Bukan berarti meninggalkan dunia sepenuhnya, tetapi menjadikan hati lebih terfokus pada Allah dan kehidupan akhirat. Dengan sikap ini, seseorang akan mendapat cinta dan ridha Allah karena tidak menjadikan dunia sebagai tujuan utama hidup. Tidak mengharapkan atau iri terhadap harta, kedudukan, atau apa pun yang dimiliki orang lain menunjukkan sikap mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Sikap ini menjauhkan seseorang dari sifat iri hati dan persaingan yang tidak sehat. Orang yang tidak memandang apa yang dimiliki orang lain dengan hasrat akan lebih disukai dan dihormati oleh sesama.<sup>25</sup>

Dalam konteks psikologi, zuhud mencerminkan kemampuan pengendalian diri (self-regulation), yang memungkinkan seseorang untuk tidak terjebak pada keinginan yang berlebihan. Zuhud juga mendukung rasa syukur (gratitude) dengan mengajarkan seseorang untuk merasa cukup (qana'ah) atas apa yang dimiliki. Sikap ini dapat mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan, dan membantu individu menjalani hidup dengan fokus pada tujuan spiritual yang lebih besar. Dengan demikian, zuhud bukan hanya bentuk ibadah tetapi juga cara untuk mencapai ketenangan jiwa dan keseimbangan emosional.<sup>26</sup>

### 1.7 Qanaah (Kepuasan)

Qanaah adalah emosi yang menunjukkan kepuasan hati atas pemberian Allah SWT. Ini adalah bentuk syukur yang mendalam terhadap nikmat Allah SWT baik besar maupun kecil.<sup>27</sup> Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كُنُوزِ الْعَرْضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

“Kekayaan bukanlah banyaknya harta, tetapi kekayaan adalah hati yang selalu merasa cukup.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada harta benda, tetapi pada kondisi hati yang merasa cukup dan puas. Orang

---

<sup>25</sup> Melitasari, M., Suhandi, S., Irawan, Y., & Ansori, M. A. (2024). Studi Komparatif Tasawuf Modern: Buya Hamka dan Buya Kamba. *JAWI*, 7(2), 75-89.

<sup>26</sup> Hidayah, U. (2014). *Aktualisasi nilai-nilai kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual: Analisis kitab Qami'al-Thughyan karya Syaikh Nawawi al-Bantani* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

<sup>27</sup> Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13-27.

yang memiliki qanaah akan mampu menjalani hidup dengan penuh ketenangan, terhindar dari sifat tamak, dan selalu bersyukur atas apa yang dimiliki.

Qanaah merupakan salah satu bentuk ibadah hati yang menunjukkan kedewasaan iman. Sikap ini membantu seorang muslim untuk tetap bersyukur dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam konteks psikologis, qanaah adalah modal besar untuk menciptakan kehidupan yang sehat secara emosional dan mental. Dengan qanaah, seseorang mampu menjalani kehidupan yang penuh ketenangan, tanpa terganggu oleh keinginan yang berlebihan. Sebagai hamba Allah, kita diajarkan untuk selalu mensyukuri nikmat-Nya, sebab di situlah letak kebahagiaan sejati.

Kajian Islam tentang menanamkan sifat qanaah menekankan pentingnya pembentukan karakter yang dilandasi keimanan dan ketundukan kepada Allah SWT. Dalam prosesnya, pendidikan agama yang berkelanjutan, baik melalui kajian Al-Qur'an maupun hadis, menjadi langkah utama. Dengan mendalami ajaran Islam, seorang muslim dapat memahami makna qanaah sebagai bentuk kepuasan hati atas ketetapan Allah. Pemahaman ini diperkuat dengan keyakinan bahwa segala pemberian Allah adalah yang terbaik, sehingga menumbuhkan rasa syukur dan kesadaran untuk tidak berlebihan dalam mengejar duniawi. Selain itu, qanaah dapat ditanamkan melalui pembiasaan hidup sederhana dan menjaga hati dari keinginan yang berlebihan. Islam mengajarkan umatnya untuk selalu introspeksi dan mengevaluasi diri, sehingga mampu memisahkan kebutuhan dari keinginan. Sikap ini disertai oleh doa yang tulus kepada Allah agar diberikan hati yang lapang dan senantiasa bersyukur. Dengan begitu, sifat qanaah dapat mengakar dalam kehidupan sehari-hari, membantu seseorang menjalani hidup dengan lebih damai, penuh syukur, dan terarah pada ridha Allah SWT.<sup>28</sup>

### **1.8 Kebahagiaan**

Kebahagiaan dalam konteks islam adalah keadaan di mana seorang individu merasakan ketenangan, kepuasan, dan keterhubungan

---

<sup>28</sup> Fabriar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227-243.

dengan Allah SWT, baik secara spiritual maupun sosial. Kebahagiaan sejati atau sa'adah, melampaui kenikmatan duniawi, dengan menekankan pencapaian kedamaian batin melalui keimanan, ibadah, serta sikap hidup yang diridhai oleh Allah. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd: 28, kebahagiaan dapat ditemukan dalam ketenangan hati yang bersumber dari mengingat Allah.<sup>29</sup>

*”لَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ”*

*”Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28)*

Kebahagiaan dalam islam juga tidak terlepas dari keyakinan akan akhirat. islam mengajarkan bahwa kehidupan dunia adalah ujian, dan kebahagiaan yang sejati hanya dapat ditemukan dalam kehidupan akhirat. Namun, ini tidak berarti bahwa islam mengabaikan kebahagiaan duniawi. Sebaliknya, Islam mendorong umatnya untuk menikmati nikmat dunia dengan cara yang halal dan bermanfaat. Hal ini tercermin dalam QS. Al-Qashash: 77.<sup>30</sup>

*”اَتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ”*

*”Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu di dunia serta berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.” (QS. Al-Qashash: 77)*

Secara psikologis, kebahagiaan juga melibatkan pengendalian emosi negatif, seperti marah dan iri, serta pengembangan emosi positif, seperti syukur, sabar, dan ridha. Rasulullah SAW menjelaskan dalam sebuah hadis bahwa seorang mukmin yang bersyukur atas nikmat dan bersabar dalam ujian akan selalu berada dalam kebaikan, menekankan aspek keseimbangan emosional dalam mencapai kebahagiaan.

<sup>29</sup> Umam, K., & Isa, A. M. (2024). ISLAMISASI KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT BARAT. *Reflektika*, 19(1), 1-32.

<sup>30</sup> Hastuti, Y. T., Haryati, S., & Mujahid, K. (2024). Konsep Manusia Dan Kebahagiaan. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(3), 217-229.

## 2. Faktor Eksternal dan Internal yang Mempengaruhi Emosi

Emosi, baik positif maupun negatif, dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Emosi positif, seperti kebahagiaan, syukur, dan kepuasan, dapat muncul dari faktor internal seperti kepribadian optimis, keseimbangan hormon seperti endorfin dan dopamin, keyakinan yang kuat, serta kemampuan untuk mengelola stres. Faktor eksternal yang mendorong emosi positif meliputi lingkungan sosial yang suportif, penghargaan atas pencapaian, suasana lingkungan yang nyaman, dan norma budaya yang mendorong apresiasi serta kasih sayang.<sup>31</sup>

Sebaliknya, emosi negatif seperti marah, cemas, dan sedih sering kali dipicu oleh faktor internal seperti ketidakseimbangan hormon, pengalaman traumatis, kepribadian pesimis, atau gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Faktor eksternal yang memicu emosi negatif meliputi tekanan sosial, peristiwa menyakitkan seperti kehilangan, kondisi lingkungan yang buruk, atau budaya yang menekan ekspresi diri. Kedua jenis emosi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi berdasarkan konteks dan situasi, di mana faktor internal memberikan kecenderungan dasar, sementara faktor eksternal memperkuat atau memicu reaksi emosional tertentu.<sup>32</sup>

Emosi manusia berasal dari proses kompleks dalam sistem saraf, terutama di otak, yang melibatkan interaksi antara berbagai struktur di sistem limbik. Salah satu bagian penting adalah thalamus, yang berfungsi sebagai "stasiun relay sensorik." Thalamus menerima informasi dari indera dan meneruskannya ke bagian otak lainnya, seperti amygdala, yang bertanggung jawab untuk memproses emosi. Dalam situasi emosional, thalamus menggunakan dua jalur utama yaitu jalur cepat dan jalur lambat. Jalur cepat mengirimkan sinyal langsung ke amygdala untuk menghasilkan respons emosional instan, seperti rasa takut atau marah dalam situasi berbahaya. Sementara itu, jalur lambat mengirimkan informasi ke korteks serebral untuk analisis lebih mendalam,

---

<sup>31</sup> Hamdanah, Hamdanah, and Surawan Surawan. "Remaja dan dinamika: tinjauan psikologi dan pendidikan." (2022).

<sup>32</sup> Saragih, S. M. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Emosi dan Intelektual. *literacy notes*, 1(1).

memungkinkan respons yang lebih rasional.<sup>33</sup> Para ahli, seperti William James melalui *James-Lange Theory of Emotion*, berpendapat bahwa emosi muncul sebagai respons terhadap perubahan fisiologis tubuh, seperti jantung berdebar yang kemudian diinterpretasikan sebagai rasa takut.<sup>34</sup>

#### **D. Conclusion**

Islam memberikan panduan yang jelas dalam mengelola emosi, karena emosi adalah bagian integral dari kehidupan manusia yang memengaruhi hubungan dengan Allah SWT, diri sendiri, dan sesama manusia. Pengelolaan emosi yang tidak tepat dapat menjerumuskan seseorang ke dalam dosa, sementara emosi yang dikendalikan dengan baik dapat menjadi sarana untuk mencapai kebaikan dunia dan akhirat. Emosi seperti ghadhab (marah), hasad (dengki), dan riya (pamer) harus dimusnahkan karena dapat merusak hubungan sosial, iman, dan akhlak seseorang. Sebaliknya, emosi seperti hasanah (kebaikan), sabar (kesabaran), zuhud, qanaah (kepuasan), dan kebahagiaan harus ditumbuhkan dan dipupuk karena dapat menjadi pilar dalam membangun kehidupan yang damai, bahagia, dan penuh berkah.

Islam mengajarkan bahwa pengelolaan emosi adalah bagian dari keimanan dan ketaqwaan. Dengan memahami dan menerapkan ajaran Islam tentang emosi, seseorang dapat meningkatkan kualitas ibadah, mempererat tali persaudaraan, dan menciptakan keharmonisan dalam masyarakat. Pada akhirnya, keberhasilan dalam mengelola emosi tidak hanya membawa kebahagiaan dunia, tetapi juga menjadi bekal untuk mendapatkan keridhaan Allah SWT di akhirat kelak. Dengan demikian, mempelajari dan mengamalkan konsep emosi dalam Islam merupakan langkah penting menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh berkah.

#### **E. References**

Gobang, P. W., Seran, K. D. F. J., Berun, D., & Satyawardana, D. Krisis Kepercayaan; Refleksi Filsafat Manusia terhadap Kerentanan Emosional dan Penyebaran Hoaks dalam Era Digital. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. (2024)

---

<sup>33</sup> Goleman, D. (2024). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama. hal. 38.

<sup>34</sup> Abdullah, A. (2020). Psikologi emosi dalam tuntunan al-quran. hal. 61.

Safitri, D., Zakaria, Z., & Kahfi, A. Pendidikan Kecerdasan Spiritual Perspektif Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Emotional Spiritual Quotient (ESQ). *Jurnal Tarbawi*. (2023)

Uno, H. B. *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara. (2023)

Masruroh, A. Konsep kecerdasan emosional dalam perspektif pendidikan islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. (2014).

Nurhayati, "Pendidikan Emosional dalam Perspektif Islam," *Al-Hikmah: Journal of Islamic Studies*. (2019)

Hasibuan, "Pengaruh Keteladanan Guru dalam Pembentukan Karakter Siswa," *Jurnal Pendidikan Islam*. (2020)

Abdurrahman dan Syafriadi, "Peran Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Masalah Psikologis Siswa," *Tarbiyah Journal*. (2021)

Yuhaniah, R. Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. (2022).

Aini, P. F., & Rosyad, R. (2019). Khalwat dalam mengendalikan emosi. *Syifa Al-Qulub*. (2019).

Aziz, A. A., Masykhur, A., Anam, A. K., Muhtarom, A., Masudi, I., & Duryat, M. Implementasi Moderasi Beragama Dalam Pendidikan Islam. (2019).

Arkiang, F., & Adwiah, R. Konsep Dakwah Mauidhatul Hasanah dalam Surat An-Nahl Ayat 125. *Murabby: Jurnal Pendidikan Islam*. (2019).

Al'Asror, R., Khusnadin, M. H., Zumaro, A., & Ahmad, I. M. Pendidikan Amar Ma'ruf Nahi Munkar. *Jurnal Syntax Admiration*. (2025).

Afandi, N. K., Subandi, S., & Ilyas, H. *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. UINSI Samarinda. (2021).

- Jaya, A., Abubakar, A., & Khalid, R. Manajemen Sabar Menghadapi Musibah dalam Perspektif Al Qur'an. *Jurnal Mirai Management*. (2021).
- Agustin, Y. *Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali Ditinjau dari Perspektif Konseling Islam* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry). (2024).
- Liana, N. KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI SARANA PENINGKATAN KUALITAS KEHIDUPAN DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOG. *AL-DIROSAH: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*. (2024).
- Sauri, S., Syukron, A., & Haq, M. Z. CRAB MENTALITY DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS TAFSIR TEMATIK). *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. (2023).
- Suronoto, S. N. *HASAD MENURUT M. QURAIISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISBAH DAN RELEVANSINYA DENGAN REVOLUSI MENTAL* (Doctoral dissertation, IAIN Manado). (2023).
- Raqieb, A. *QANA'AH PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI (STUDI KOMPARATIF)* (Bachelor's thesis, FU).
- Pamungkas, M. I. (2023). *Akhlak Muslim Modern: Membangun Karakter Generasi Muda*. Marja.
- NAWAWI, M. L., FATONI, A., JAZULI, S., & MAULIDIN, S. Pendidikan Karakter Remaja Menurut Syaikh Musthafa Al-Ghalayaini Dalam Kitab Izhatun Nasyi'in. *TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru*. (2024).
- Masruri, A. AYAT-AYAT FLEXING DAN KONTEKSTUALISASINYA DALAM KAJIAN PSIKOLOGI: SEBUAH PENDEKATAN TERHADAP FENOMENA PAMER DALAM MEDIA SOSIAL. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 8(2). (2024).
- Safitri, E. N., Baharudin, B., Susilawati, B., Hasanah, U., & Wahyudi, W. E. OPTIMALISASI PENDIDIKAN AKHLAK BERBASIS TADZKIYATUN NAFS. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*. (2025).
- Safaat, A. W. N. Konsep Zuhud Menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab

Tafsir Al Jailani. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 4(2). (2024).

Melitasari, M., Suhandi, S., Irawan, Y., & Ansori, M. A. Studi Komparatif Tasawuf

Modern: Buya Hamka dan Buya Kamba. *JAWI*, 7(2). (2024).

Hidayah, U. *Aktualisasi nilai-nilai kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual: Analisis kitab Qami'al-Thughyan karya Syaikh Nawawi al-Bantani* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). (2014).

Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.

Fabriar, S. R. AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *MUHARRIK: Jurnal Dakwah Dan Sosial*. (2020).

Umam, K., & Isa, A. M. (2024). ISLAMISASI KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT

BARAT. *Reflektika*, 19(1), 1-32. (2024).

Hastuti, Y. T., Haryati, S., & Mujahid, K. (2024). Konsep Manusia Dan Kebahagiaan. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(3), 217-229. (2024)

Hamdanah, Hamdanah, and Surawan Surawan. "Remaja dan dinamika: tinjauan

psikologi dan pendidikan." (2022).

Saragih, S. M. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Emosi

dan Intelektual. *literacy notes*, 1(1). (2023).

Goleman, D. *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama. hal. 38. (2024).

Abdullah, A. (2020). Psikologi emosi dalam tuntunan al-quran. hal. 61