

Peran Kecerdasan Emosional Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antarpribadi

Received: 16-06-2025

Revised: 23-07-2025

Accepted: 09-08-2025

Abdul Fikri Ginting*

Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

E-mail: abdul3005243001@uinsu.ac.id

Amran Pikal Siregar

Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

E-mail:

amran3005243005@uinsu.ac.id

Lahmuddin Lubis

Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

lahmuddinlubis@uinsu.ac.id

Abstract: This study aims to analyze the role of Islamic values-based emotional intelligence in improving the effectiveness of interpersonal communication in the era of globalization and advances in information technology. The background of the problem shows that effective interpersonal communication depends not only on verbal ability, but also on individual emotional intelligence, which is often a source of misunderstanding and conflict if not managed properly. In the Islamic context, values such as self-control (*sabr*), empathy (*rahmah*), and honesty (*shidq*) are aligned with the principles of emotional intelligence and have been taught through the Qur'an and Hadith. The research method used is descriptive qualitative, by analyzing theoretical concepts and relevant previous research results. The analysis process includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The validity of the research is maintained through source triangulation from various scientific literatures. The findings show that emotional intelligence, which includes self-awareness, emotion management, empathy, and social skills, is very influential on harmonious interpersonal communication. The integration of Islamic values, such as honesty, communication manners, empathy, and *ukhuwah Islamiyah*, provides a strong moral and spiritual foundation in managing emotions and building healthy social relationships. Thus, Islamic values-based emotional intelligence not only improves communication effectiveness, but also creates trusting, loving, and conflict-free relationships, thus contributing to the creation of a peaceful and civilized society.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan efektivitas komunikasi antarpribadi di era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi. Latar belakang masalah menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi yang efektif tidak hanya bergantung pada kemampuan verbal, melainkan juga pada kecerdasan emosional individu, yang sering kali menjadi sumber kesalahpahaman dan konflik jika tidak dikelola dengan baik. Dalam konteks Islam, nilai-nilai seperti pengendalian diri (*sabr*), empati (*rahmah*), dan kejujuran (*shidq*) selaras dengan prinsip kecerdasan emosional dan telah diajarkan melalui Al-Qur'an dan Hadis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan menganalisis konsep-konsep teoritis dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Proses analisis meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan penelitian dijaga melalui triangulasi sumber dari berbagai

*) *Corresponding Author*

Keywords: Kecerdasan Emosional, Komunikasi Antarpribadi

literatur ilmiah. Hasil temuan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, yang meliputi kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial, sangat berpengaruh terhadap komunikasi antarpribadi yang harmonis. Integrasi nilai-nilai Islam, seperti kejujuran, adab berkomunikasi, empati, dan ukhuwah Islamiyah, memberikan landasan moral dan spiritual yang kuat dalam mengelola emosi dan membangun relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam tidak hanya meningkatkan efektivitas komunikasi, tetapi juga menciptakan hubungan yang saling percaya, penuh kasih, dan terhindar dari konflik, sehingga berkontribusi pada terciptanya masyarakat yang damai dan beradab.

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi, kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi keterampilan esensial dalam kehidupan sosial. Komunikasi antarpribadi yang efektif tidak hanya bergantung pada kemampuan verbal, tetapi juga pada kecerdasan emosional individu. Kecerdasan emosional memungkinkan seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam interaksi sosial, sehingga memperkuat hubungan interpersonal dan mengurangi potensi konflik. (Nafhah et al., 2020). Pentingnya kecerdasan emosional sebagai fondasi dalam membangun komunikasi antarpribadi yang efektif di tengah arus globalisasi dan perkembangan teknologi informasi keberhasilan komunikasi tidak cukup hanya dengan kemampuan berbicara atau menyampaikan pesan secara verbal, tetapi juga sangat bergantung pada kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi—baik emosi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini relevan karena dalam interaksi sosial yang kompleks, kegagalan mengelola emosi sering kali menjadi sumber kesalahpahaman dan konflik. Dengan demikian, kecerdasan emosional berperan sebagai jembatan untuk menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis, empatik, dan adaptif terhadap dinamika sosial yang semakin cepat berubah.

Dalam konteks Islam, kecerdasan emosional sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya pengendalian diri (sabr), empati (rahmah), dan kejujuran (shidq) dalam berinteraksi sosial. Al-Qur'an mengajarkan pemahaman mendalam tentang pengendalian diri dan kemampuan berinteraksi secara bijak dalam berbagai situasi kehidupan, yang merupakan inti dari kecerdasan emosional. (Tasbih et al., 2024). Nilai-nilai inti dari kecerdasan emosional sebenarnya telah lama diajarkan dalam Islam melalui Al-Qur'an. Islam tidak hanya memberikan panduan spiritual, tetapi juga menawarkan kerangka etis dan emosional yang kuat untuk membina hubungan sosial yang sehat. Nilai sabr (pengendalian diri), rahmah (empati), dan shidq (kejujuran) merupakan elemen utama dalam kecerdasan emosional yang membantu individu merespons situasi sosial dengan bijak, tenang, dan penuh tanggung jawab. Dengan demikian, integrasi ajaran Islam dalam pengembangan kecerdasan emosional tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan komunikasi antarpribadi yang efektif dan beradab.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pengembangan kecerdasan emosional dapat memperkuat efektivitas komunikasi antarpribadi. Kecerdasan emosional dalam perspektif Al-Qur'an mencakup kemampuan mengontrol emosi dan dosa verbal, yang relevan dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. (Sarnoto & Rahmawati, 2020). Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ali Imran [3]: 134 tentang menahan amarah, serta QS. Qaf [50]: 18 mengenai peringatan bahwa setiap ucapan dicatat oleh malaikat. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk kecerdasan emosional peserta didik. Pendidikan Islam tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan aspek afektif dan emosional, guna membentuk individu yang mampu mengelola emosi dan berinteraksi secara efektif dalam Masyarakat. (Sa'idah, 2023).

Hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan toleransi beragama, yang merupakan aspek penting dalam komunikasi antarpribadi di masyarakat multikultural. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang dibentuk oleh nilai-nilai Islam dapat meningkatkan kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif dan toleran. Dalam lingkungan akademik, kecerdasan emosional berkontribusi terhadap etika komunikasi dan penciptaan atmosfer akademik yang kondusif. (Novrianto et al., 2014). kecerdasan emosional tidak hanya berdampak pada hubungan interpersonal secara umum, tetapi juga memainkan peran strategis dalam membangun komunikasi yang inklusif dan etis dalam konteks multikultural dan akademik. toleransi beragama sebagai bentuk penerimaan terhadap perbedaan keyakinan, sangat berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi, terutama ketika berhadapan dengan keberagaman. Ketika nilai-nilai Islam—seperti saling menghormati, adil, dan menjunjung perdamaian—menjadi dasar dalam membentuk kecerdasan emosional, maka individu cenderung lebih terbuka, empatik, dan etis dalam berkomunikasi. Di lingkungan akademik, hal ini mendukung terciptanya atmosfer dialogis yang sehat, memperkuat kolaborasi, dan meminimalisasi konflik interpersonal.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bahwa integrasi antara konsep kecerdasan emosional dan nilai-nilai Islam bukanlah hal yang kontradiktif, melainkan saling melengkapi. Nilai-nilai seperti sabar, empati, rendah hati, dan jujur yang diajarkan dalam Islam memberikan landasan moral dan spiritual yang kuat dalam mengelola emosi dan membangun relasi sosial yang sehat. Dalam praktiknya, individu yang memiliki kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam akan lebih mampu merespons situasi sosial dengan kebijaksanaan, mencegah konflik, serta menciptakan suasana komunikasi yang harmonis dan bermakna. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya penting untuk memperluas wawasan teoretis dalam bidang ilmu komunikasi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model pendidikan karakter Islami yang relevan dengan tantangan sosial kontemporer. Hal ini menjadi penting dalam membentuk pribadi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual, terutama dalam menghadapi dinamika masyarakat yang semakin kompleks dan plural.

Beberapa kajian sebelumnya telah banyak yang membahas hubungan antara kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal. Contohnya, Maharani dan Rusmawati (2020) berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Komunikasi Interpersonal pada Remaja” menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan efektivitas komunikasi antarpribadi. Penelitian ini menyatakan bahwa remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu memahami dan merespons emosi orang lain dengan lebih baik, sehingga komunikasi yang terjalin menjadi lebih terbuka, empatik, dan konstruktif. Walaupun penelitian ini belum secara eksplisit mengaitkan dengan nilai-nilai Islam, temuan ini memberikan dasar penting bahwa pengelolaan emosi sangat mempengaruhi kualitas hubungan interpersonal.

Penelitian yang dilakukan oleh Sarnoto dan Rahmawati (2020) dengan judul “Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur’an” membahas secara khusus keterkaitan antara kecerdasan emosional dan nilai-nilai Islam. Penelitian ini menjelaskan bahwa Al-Qur’an mengajarkan prinsip-prinsip pengendalian diri, kesabaran, dan empati sebagai bagian dari akhlak yang harus dimiliki oleh seorang Muslim dalam kehidupan sosialnya. Mereka menekankan bahwa kecerdasan emosional dalam Islam bukan hanya kemampuan psikologis, tetapi juga spiritualitas yang tercermin dalam perilaku sosial yang beradab. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam kecerdasan emosional dapat meningkatkan kualitas komunikasi antarindividu.

Penelitian yang dilakukan oleh Novrianto dan Fatima (2018) yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dan Etika Komunikasi Mahasiswa dalam Menciptakan Atmosfer Akademik yang Kondusif” mengkaji kontribusi kecerdasan emosional terhadap etika komunikasi di lingkungan akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih menghargai perbedaan pendapat, lebih mampu menjaga kesantunan dalam

berkomunikasi, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dimensi etika dalam komunikasi, yang jika dikaitkan dengan nilai-nilai Islam, mencakup akhlakul karimah seperti kejujuran, kesabaran, dan saling menghormati dalam berinteraksi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghufron (2019) dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Toleransi Beragama di Kalangan Mahasiswa” menyoroti hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan toleransi dalam lingkungan sosial yang majemuk. Ghufron menjelaskan bahwa kecerdasan emosional yang diperkaya dengan nilai-nilai Islam mampu meningkatkan kesadaran individu untuk menghargai perbedaan dan berkomunikasi secara efektif tanpa memunculkan konflik. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi nilai-nilai agama dalam pengembangan kecerdasan emosional sebagai fondasi komunikasi yang harmonis dalam masyarakat multikultural.

Berbeda dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang memisahkan aspek psikologis dan spiritual atau kurang menggabungkan keduanya secara utuh, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menggunakan pendekatan yang menggabungkan keduanya, yaitu kecerdasan emosional dan nilai-nilai Islam. Fokus utama penelitian adalah penerapan integrasi tersebut dalam komunikasi antarpribadi dan pengembangan pendidikan karakter Islami. Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini adalah menganalisis peran kecerdasan emosional berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan efektivitas komunikasi antarpribadi di era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan peran kecerdasan emosional yang berlandaskan nilai-nilai Islam dalam meningkatkan efektivitas komunikasi antarpribadi. Sebagai dasar, penelitian ini merujuk pada lima komponen kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Daniel Goleman (dalam Singh, 2004), yang meliputi: kesadaran diri (*self awareness*), pengelolaan diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Analisis dilakukan dengan mempelajari dan menginterpretasikan konsep-konsep teoritis serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan terkait kecerdasan emosional, nilai-nilai Islam, dan komunikasi antarpribadi. Proses analisis mengikuti tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman mendalam. Keabsahan penelitian dijaga dengan menerapkan triangulasi sumber dari berbagai literatur dan karya ilmiah, sehingga memastikan konsistensi, validitas, dan reliabilitas temuan yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Kecerdasan Emosional dan Nilai-Nilai Islam dalam Komunikasi Antarpribadi

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Goleman dan Singh, (2004) mengungkapkan kecerdasan emosi memiliki lima komponen utama yang meliputi kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial yang saling terkait dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kemampuan ini membantu seseorang untuk mengarahkan pikiran dan tindakan dengan tepat berdasarkan pengelolaan emosi yang baik, sehingga komunikasi antarpribadi menjadi lebih efektif dan harmonis (Takada, 2019).

Dalam ajaran Islam, pengelolaan emosi sangat ditekankan sebagai bagian dari akhlak mulia. Al-Qur'an surat Al-Imran ayat 134 menyatakan,

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya) di waktu lapang dan sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Surah Ali-Imran ayat 134 memiliki makna yang sangat relevan dengan konsep kecerdasan emosional dalam Islam. Ayat ini menyebutkan tiga karakter utama yang mencerminkan pengendalian diri dan akhlak mulia, yaitu menafkahkan harta dalam keadaan lapang maupun sempit, menahan amarah, dan memaafkan kesalahan orang lain. Ketiga sikap ini merupakan manifestasi nyata dari komponen kecerdasan emosional, seperti empati, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi. Dalam konteks komunikasi antarpribadi, kemampuan menahan amarah dan memberi maaf sangat penting untuk mencegah konflik dan menjaga hubungan sosial yang harmonis. Menafkahkan harta dalam berbagai kondisi menunjukkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, yang juga merupakan bentuk empati dan keterlibatan sosial. Islam sangat menekankan pentingnya pengelolaan emosi sebagai bagian dari akhlak mulia yang tidak hanya memperkuat hubungan antarindividu, tetapi juga menjadi perbuatan yang dicintai oleh Allah. Oleh karena itu, ayat ini memberikan dasar teologis yang kuat bahwa pengendalian emosi bukan sekadar aspek psikologis, melainkan bagian dari spiritualitas dan etika Islam yang mendalam.

Selain itu, hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyebutkan,

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Terjemahan: “Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.”

Hadis diatas menjelaskan tentang pentingnya pengendalian diri sebagai bentuk kekuatan sejati dalam pandangan Islam. Hadis ini secara langsung sejalan dengan konsep kecerdasan emosional, yang menekankan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi, khususnya emosi negatif seperti marah. Dalam konteks kecerdasan emosional, pengelolaan emosi merupakan komponen utama yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis. Rasulullah menegaskan bahwa kekuatan sejati bukanlah kekuatan fisik, tetapi kemampuan untuk mengontrol diri pada saat emosi memuncak—yang merupakan inti dari kecerdasan emosional. Ajaran ini menekankan bahwa dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial, seorang Muslim hendaknya mampu menahan amarah dan tidak bereaksi secara impulsif, karena sikap tersebut mencerminkan akhlak mulia dan ketajaman emosional yang tinggi. Dengan demikian, hadis ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya konsep psikologis, tetapi juga nilai yang diakui dan dijunjung tinggi dalam Islam sebagai landasan penting dalam membangun komunikasi antarpribadi yang efektif dan beretika.

Empati, atau kemampuan merasakan dan memahami perasaan orang lain, merupakan komponen penting lainnya dalam kecerdasan emosional. Empati memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan yang penuh pengertian dan saling menghargai dalam komunikasi antarpribadi. Dalam Islam, nilai empati tercermin melalui konsep rahmah (kasih sayang) yang menjadi dasar hubungan antar manusia. seperti termaktub dalam Al-Qur’an surat Ar-Rum ayat 21, “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang.” Empati yang kuat berkontribusi pada kualitas komunikasi yang lebih baik dan harmonis.

Selain kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan empati, keterampilan sosial juga menjadi bagian penting dalam kecerdasan emosional. Keterampilan ini mencakup kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara efektif, membangun kerja sama, serta menyelesaikan konflik dengan bijak. Prinsip adab dan akhlak dalam Islam mendukung pengembangan keterampilan sosial yang sehat, seperti sabar, jujur, dan santun dalam berkomunikasi. Studi-studi yang diakses secara terbuka menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang kuat akan meningkatkan keterampilan sosial dan efektivitas komunikasi antarpribadi di berbagai lingkungan social (Adolph, 2016).

Dalam Islam, prinsip-prinsip komunikasi yang utama didasarkan pada nilai-nilai kejujuran,

adab berbicara, dan saling menghormati. Kejujuran menjadi fondasi utama, di mana setiap individu diharapkan menyampaikan informasi dengan jujur dan tidak menimbulkan fitnah atau kebohongan. Adab berbicara menuntut agar ucapan disampaikan dengan sopan, lemah lembut, dan tidak menyakitinya, sehingga menciptakan suasana komunikasi yang harmonis dan penuh rasa hormat. Selain itu, saling menghormati dalam berkomunikasi menunjukkan bahwa setiap orang memiliki hak untuk didengar dan dihargai, serta mampu membangun hubungan yang saling memperkuat iman dan ukhuwah di antara sesama.

Keterkaitan nilai-nilai ini dengan kecerdasan emosional sangat signifikan, karena kemampuan untuk mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain merupakan bagian integral dari etika komunikasi Islam. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, mengendalikan emosi negatif, serta merespons dengan sikap yang sesuai dan penuh pengertian. Dengan demikian, nilai-nilai Islam dalam komunikasi bukan hanya sekadar norma moral, tetapi juga membantu membangun hubungan interpersonal yang lebih efektif dan penuh rasa hormat, yang menjadi landasan dalam mewujudkan kedamaian dan kerukunan dalam kehidupan bermasyarakat (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

Nilai-nilai Islam sebagai landasan etika dalam komunikasi antarpribadi menegaskan pentingnya prinsip kejujuran, adab berbicara, dan saling menghormati sebagai fondasi utama dalam setiap interaksi sosial. Dalam Islam, kejujuran tidak hanya berarti menyampaikan kebenaran secara verbal, tetapi juga menyampaikan dengan niat yang tulus dan tidak menyembunyikan hal-hal yang dapat menyakiti orang lain. Adab berbicara yang diajarkan meliputi penggunaan kata-kata yang sopan, menghindari perkataan yang menyakitkan, serta berbicara dengan bahasa yang santun dan berilmu. Selain itu, menghormati orang lain, baik dalam perkataan maupun tindakan, merupakan cerminan dari penghormatan terhadap hak-hak sesama dan pengakuan akan kemuliaan setiap manusia yang diciptakan oleh Allah. Keterkaitan prinsip-prinsip tersebut dengan kecerdasan emosional sangat signifikan, karena keduanya menuntut kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta merespon secara efektif terhadap emosi orang lain. Dalam konteks komunikasi Islam, kecerdasan emosional membantu seseorang untuk menahan diri agar tidak terpancing emosi negatif ketika berhadapan dengan kritik atau konflik, sehingga dapat menjaga suasana yang harmonis dan penuh penghormatan. Dengan mengedepankan nilai-nilai Islami dan kecerdasan emosional, komunikasi antarpribadi tidak hanya berjalan lancar dan efektif, tetapi juga dapat memperkuat ikatan, menciptakan rasa saling percaya, dan menumbuhkan rasa kasih sayang diantara sesama (Suryani, 2022)

Integrasi kecerdasan emosional (EQ) dan nilai-nilai Islam dalam praktik komunikasi sehari-hari dapat dilakukan dengan mengedepankan empati, kesabaran, dan pengendalian emosi. Dalam interaksi sosial, individu yang memiliki EQ tinggi mampu memahami dan merespons emosi orang lain dengan baik, sehingga menciptakan suasana komunikasi yang harmonis. Nilai-nilai Islam, seperti menghargai orang lain dan menjaga adab dalam berbicara, memperkuat kemampuan ini, mendorong individu untuk berkomunikasi dengan cara yang etis dan penuh rasa hormat. Selain itu, penerapan prinsip-prinsip Islam dalam komunikasi juga mencakup pentingnya mendengarkan dengan baik dan memberikan tanggapan yang konstruktif. Dengan mengintegrasikan EQ, individu dapat lebih mudah mengelola emosi negatif yang mungkin muncul dalam situasi konflik, sehingga dapat menyelesaikan perbedaan pendapat dengan cara yang damai. Melalui pendekatan ini, komunikasi tidak hanya menjadi alat untuk bertukar informasi, tetapi juga sarana untuk membangun hubungan yang lebih kuat dan saling menghormati, sesuai dengan ajaran Islam (Issues & Trends, 2024).

Integrasi kecerdasan emosional dan nilai-nilai Islam dalam praktik komunikasi sehari-hari dapat dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti empati, sabar, dan syukur. Dalam berinteraksi dengan orang lain, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu

mengenali dan memahami perasaan orang lain, sehingga dapat merespons dengan cara yang sesuai dan membangun hubungan yang harmonis. Nilai-nilai Islam, seperti sikap syukur terhadap nikmat Allah dan kesabaran dalam menghadapi perbedaan, juga berperan penting dalam menciptakan komunikasi yang etis dan saling menghargai, sehingga mengurangi potensi konflik dan meningkatkan kerjasama. Selain itu, penerapan nilai-nilai Islam dalam komunikasi sehari-hari dapat memperkuat keterampilan sosial yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif. Misalnya, dengan mengedepankan sikap ikhlas dan jujur dalam berbicara, individu tidak hanya menunjukkan integritas pribadi tetapi juga menciptakan suasana yang positif dan saling percaya. Dengan menggabungkan kecerdasan emosional dan nilai-nilai Islam, individu dapat membangun komunikasi yang tidak hanya efektif, tetapi juga beretika, sehingga menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik dan harmonis. (Antoni et al., 2024).

Kecerdasan emosional (EQ) dan nilai-nilai Islam memiliki keterkaitan yang erat dan saling melengkapi dalam membentuk komunikasi antarpribadi yang efektif, harmonis, dan beretika. Kecerdasan emosional, yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial, membantu individu mengenali dan mengatur emosinya serta merespons orang lain dengan tepat. Nilai-nilai Islam seperti menahan amarah, memaafkan, jujur, sabar, santun, dan saling menghormati sejalan dengan prinsip-prinsip EQ dan bahkan memberikan dasar spiritual yang memperkuatnya. Al-Qur'an dan hadis menekankan pentingnya pengendalian diri, empati, dan kasih sayang dalam membina hubungan sosial yang baik. Dengan mengintegrasikan EQ dan ajaran Islam dalam komunikasi sehari-hari, individu tidak hanya mampu menyampaikan pesan secara efektif, tetapi juga menciptakan hubungan yang saling percaya, penuh kasih, dan terhindar dari konflik, sehingga membentuk masyarakat yang lebih damai dan bermartabat.

Peran Kecerdasan Emosional terhadap Komunikasi Antarpribadi

Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenali dan memahami emosi diri sendiri secara akurat. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menyadari perasaan yang sedang dialami, baik itu positif maupun negatif, sehingga mereka dapat mengelola emosi tersebut dengan lebih bijaksana. Dengan kesadaran ini, individu tidak hanya mampu mengendalikan emosinya sendiri dalam berbagai situasi, tetapi juga dapat mengoptimalkan perasaan tersebut sebagai alat untuk mencapai tujuan, seperti memotivasi diri sendiri atau mengatasi tantangan dengan kepala dingin. Kemampuan mengenali emosi diri sendiri ini sangat penting untuk menjaga kestabilan emosional dan menghindari reaksi impulsif yang dapat merugikan diri maupun orang lain.

Aspek ini sejalan dengan teori kecerdasan emosional Goleman dalam Singh, (2004) pada komponen *self-awareness* dan *self-regulation*, yaitu kesadaran diri terhadap emosi serta kemampuan mengelola dan mengontrol emosi tersebut secara sehat. Individu yang memiliki kesadaran tinggi akan memiliki kemampuan untuk menyadari emosi yang dirasakannya (A. Singh et al., 2022), sehingga tidak mudah terjebak dalam reaksi yang merugikan.

Selain mampu mengenali emosi diri sendiri, individu yang cerdas secara emosional juga mahir dalam memahami perasaan orang lain atau yang dikenal sebagai empati. Mereka dapat membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, maupun isyarat sosial lainnya untuk mengetahui kondisi emosional orang di sekitarnya. Dengan pemahaman ini, mereka dapat merespons secara tepat dan sesuai, misalnya dengan memberi dukungan atau menunjukkan perhatian, sehingga memperkuat hubungan interpersonal. Kemampuan ini tidak hanya membantu dalam membina komunikasi yang efektif, tetapi juga menciptakan suasana saling pengertian dan kepercayaan dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya memperkuat harmoni dan kerja sama antar individu (Saptoto, 2010).

Kemampuan mengenali dan memahami emosi diri sendiri merupakan salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengenali perasaan yang sedang dirasakan, baik positif maupun negatif, dengan tingkat kesadaran

yang tinggi. Mereka mampu mengidentifikasi emosi yang muncul dalam berbagai situasi dan mengelola perasaan tersebut agar tidak mengganggu keseimbangan emosional maupun proses berpikirnya. Dengan demikian, mereka mampu menjaga kestabilan emosi dan bertindak secara tepat sesuai dengan kondisi yang sedang dialami. Kemampuan ini sangat penting agar individu dapat melakukan refleksi diri, menentukan langkah yang bijaksana, serta menghindari reaksi impulsif yang bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Selain mampu mengenali emosi sendiri, individu yang cerdas secara emosional juga mampu memahami perasaan orang lain. Mereka mampu membaca isyarat non-verbal seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara yang menunjukkan kondisi emosi orang lain. Dengan pemahaman ini, mereka dapat menanggapi situasi sosial secara tepat dan empatik. Kemampuan memahami perasaan orang lain ini memudahkan terjalinnya hubungan yang harmonis, karena individu mampu menunjukkan empati dan respek terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain. Akibatnya, interaksi sosial menjadi lebih efektif dan konstruktif, serta menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan penuh pengertian (HM, 2016a)

Kemampuan mengenali dan memahami emosi diri sendiri serta orang lain menjadi komponen penting dalam kecerdasan emosional. Kesadaran terhadap emosi pribadi memungkinkan individu untuk mengelola perasaan dengan bijak, menjaga kestabilan emosional, dan merespons situasi secara proporsional. Selain itu, kemampuan memahami emosi orang lain—melalui pengamatan terhadap ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara—mendukung terbentuknya empati yang mendorong hubungan interpersonal yang harmonis dan penuh pengertian. Kecerdasan emosional bukan hanya membantu individu dalam mengelola dirinya sendiri, tetapi juga sangat berperan dalam menciptakan komunikasi yang efektif dan lingkungan sosial yang sehat.

Pengelolaan emosi yang baik sangat penting dalam situasi sosial untuk mencegah terjadinya konflik. Kemampuan pengendalian diri dan kesabaran memungkinkan individu untuk merespons situasi dengan lebih bijaksana, menghindari reaksi impulsif yang dapat memperburuk keadaan. Stabilitas emosi juga berperan dalam menciptakan suasana yang tenang, sehingga komunikasi dapat berlangsung dengan lebih produktif dan efektif. Dalam teori kecerdasan emosional Goleman, kemampuan ini termasuk ke dalam pengaturan diri (*self-regulation*), yaitu kapasitas individu untuk menangani emosi sehingga berdampak positif baik untuk dirinya maupun orang lain (Maitrianti, 2022). Kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan emosional memungkinkan seseorang memberikan respons yang tepat terhadap situasi. Suasana komunikasi yang tenang dan produktif pun dapat meningkatkan kualitas hubungan antarindividu. Ketika seseorang mampu mengelola emosinya, mereka lebih cenderung untuk mendengarkan dan memahami perspektif orang lain, yang pada gilirannya dapat memperkuat kerjasama dan kolaborasi. Dengan demikian, pengelolaan emosi tidak hanya bermanfaat untuk individu, tetapi juga untuk menciptakan lingkungan sosial yang harmonis dan saling mendukung (Vienlentina, 2021).

Pengendalian diri, kesabaran, dan stabilitas emosi merupakan elemen penting dalam pengelolaan emosi yang efektif, terutama dalam situasi sosial. Ketika individu mampu mengendalikan emosi mereka, mereka dapat mencegah terjadinya konflik yang tidak perlu. Dengan kesabaran, seseorang dapat mendengarkan dan memahami perspektif orang lain, sehingga menciptakan suasana komunikasi yang lebih tenang dan produktif. Selain itu, stabilitas emosi membantu individu untuk tetap fokus dan rasional dalam menghadapi situasi yang menantang. Ketika emosi dikelola dengan baik, individu dapat berinteraksi dengan lebih positif, membangun hubungan yang lebih baik, dan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas komunikasi, tetapi juga memperkuat kerjasama dan kolaborasi di antara individu dalam berbagai konteks sosial (Puspita, 2019).

Pentingnya pengelolaan emosi sebagai kunci dalam menjaga kualitas interaksi sosial dan mencegah konflik. Pengendalian diri, kesabaran, dan stabilitas emosi menjadi fondasi utama dalam

menghadapi situasi sosial yang potensial menimbulkan ketegangan. Ketika individu mampu merespons secara tenang dan tidak impulsif, suasana komunikasi menjadi lebih kondusif dan terbuka untuk dialog yang produktif. Kemampuan ini juga memungkinkan terbangunnya pemahaman dan empati terhadap perspektif orang lain, yang pada akhirnya memperkuat kerja sama serta membentuk hubungan yang lebih harmonis. keterkaitan antara pengelolaan emosi dan efektivitas komunikasi. Namun, untuk memperkuat nilai ilmiahnya, sebaiknya dikembangkan lebih lanjut dengan dukungan data empiris atau temuan dari jurnal ilmiah sebagai landasan yang lebih objektif.

Empati, sebagai bagian dari kecerdasan emosional, memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi. Dengan mengembangkan sikap saling menghargai, individu dapat menciptakan lingkungan yang mendukung di mana setiap orang merasa dihargai dan didengar. Mendengarkan secara aktif memungkinkan individu untuk memahami perspektif dan perasaan orang lain, yang pada gilirannya memperkuat ikatan emosional dan membangun kepercayaan.

Dalam kerangka teori Goleman, empati merupakan salah satu dari lima komponen utama kecerdasan emosional, dimana seseorang dapat merasakan perasaan dan perspektif orang lain (Chintya & Sit, 2024). Hal ini dapat memperkuat ikatan emosional hingga membangun kepercayaan antar individu. Ketika orang merasa bahwa mereka diperhatikan dan dipahami, mereka lebih cenderung untuk terbuka dan berbagi pengalaman, yang memperdalam hubungan interpersonal. Selain itu, menjaga kepercayaan dalam komunikasi adalah kunci untuk membangun hubungan yang harmonis. Ketika individu berkomunikasi dengan empati, mereka menunjukkan bahwa mereka menghargai perasaan dan pengalaman orang lain, yang membantu mengurangi prasangka dan konflik. Dengan demikian, empati tidak hanya meningkatkan kualitas interaksi, tetapi juga menciptakan ruang untuk dialog yang konstruktif dan saling pengertian. Dalam konteks ini, hubungan yang harmonis dapat terwujud, di mana setiap individu merasa terhubung dan saling mendukung satu sama lain (Kafa et al., 2023).

Empati, sebagai bagian dari kecerdasan emosional, dapat meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi melalui sikap saling menghargai. Hal ini tercermin dalam etika deep ecology yang menekankan pentingnya mengembangkan sikap empati terhadap alam dan memahami bagaimana manusia terhubung dengan alam. Dengan memahami dan menghargai perspektif orang lain, kita dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan bermakna. Selain itu, mendengarkan secara aktif dan menjaga kepercayaan dalam komunikasi juga krusial. Dalam konteks etika lingkungan, hal ini berarti mendengarkan kebutuhan alam dan bertindak dengan cara yang menjaga keberlanjutan lingkungan. Dalam hubungan antarpribadi, mendengarkan dengan empati dan menjaga kepercayaan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, memungkinkan komunikasi yang lebih terbuka dan jujur (Aqidah & Ushuluddin, 2023).

Peran empati dalam meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi, dengan menekankan pentingnya sikap saling menghargai, mendengarkan aktif, dan menjaga kepercayaan dalam komunikasi. Disampaikan bahwa empati mampu menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana individu merasa dihargai dan dipahami, sehingga memperkuat keterikatan emosional dan membuka ruang bagi dialog yang jujur dan konstruktif. Penulis juga menarik dimensi etis dari empati, baik dalam konteks hubungan antarmanusia maupun dalam kerangka etika lingkungan, yang memperluas pemahaman tentang pentingnya empati dalam berbagai ranah kehidupan. Struktur paragraf sudah logis dan argumen yang disampaikan saling terhubung, menunjukkan bahwa empati bukan hanya aspek emosional personal, tetapi juga berperan strategis dalam membentuk hubungan sosial yang harmonis dan berkelanjutan. Namun, penggabungan konsep deep ecology dan hubungan antarpribadi sebaiknya diperjelas konteksnya agar tidak menimbulkan ambiguitas konsep, mengingat keduanya berasal dari ranah yang berbeda.

Secara keseluruhan, kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap efektivitas komunikasi antarpribadi. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri memungkinkan individu mengelola perasaan secara bijaksana, menjaga stabilitas emosi, dan menghindari reaksi impulsif yang dapat merusak hubungan sosial. Selain itu, empati sebagai bagian dari kecerdasan emosional memungkinkan seseorang memahami perasaan orang lain melalui isyarat non-verbal dan mendengarkan secara aktif, sehingga memperkuat rasa saling percaya dan menciptakan hubungan yang harmonis. Pengendalian diri, kesabaran, serta kemampuan merespons secara tenang dalam situasi sosial menjadi kunci untuk menciptakan komunikasi yang terbuka, produktif, dan penuh pengertian. Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak hanya mendukung perkembangan pribadi, tetapi juga berperan penting dalam membentuk lingkungan sosial yang sehat, kolaboratif, dan saling menghargai.

Implementasi Nilai-Nilai Islam dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi

Kejujuran (shidq) merupakan nilai fundamental dalam Islam yang menjadi landasan utama dalam membangun komunikasi yang efektif dan bermakna. Dalam perspektif Islam, kejujuran tidak hanya mencerminkan integritas pribadi, tetapi juga menjadi syarat utama terciptanya hubungan sosial yang sehat dan saling percaya. Al-Qur'an memerintahkan Umat Muslim untuk selalu berkata benar dan menjadikan kejujuran sebagai ciri utama orang beriman. Dalam konteks komunikasi, kejujuran memungkinkan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik tanpa adanya keraguan atau kecurigaan dari lawan bicara. Ketika kejujuran dijadikan pedoman dalam interaksi, komunikasi menjadi lebih terbuka, transparan, dan bebas dari manipulasi.

Lebih jauh, implementasi kejujuran dalam komunikasi mampu mencegah berbagai bentuk penyimpangan seperti kebohongan, fitnah, dan adu domba, yang sering kali menjadi pemicu utama terjadinya konflik sosial. Dalam Islam, menyampaikan informasi secara benar dan tidak menambah atau mengurangi fakta adalah bagian dari amanah yang harus dijaga oleh setiap individu. Oleh karena itu, orang yang senantiasa bersikap jujur dalam komunikasinya akan lebih dipercaya, dihormati, dan dijadikan teladan dalam lingkungan sosialnya. Nilai shidq ini tidak hanya memperkuat hubungan antarpribadi, tetapi juga menciptakan budaya komunikasi yang sehat dan harmonis sesuai dengan ajaran Islam (Sihanua, 2022).

Kejujuran (shidq) merupakan nilai dasar dalam Islam yang menjadi pondasi penting dalam membangun komunikasi yang efektif dan bermartabat. Islam memerintahkan umatnya untuk senantiasa berkata benar dan menghindari kebohongan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam komunikasi antarpribadi. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Ahzab ayat 70:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar."

Ayat ini menegaskan bahwa berkata jujur adalah perintah langsung dari Allah kepada orang-orang beriman. Dalam konteks komunikasi, kejujuran bukan hanya sekadar menyampaikan informasi dengan benar, tetapi juga menunjukkan ketulusan dan niat baik kepada lawan bicara. Sikap ini menciptakan rasa saling percaya, memperkuat hubungan sosial, dan mencegah kesalahpahaman yang dapat menimbulkan konflik.

Kejujuran (shidq) merupakan prinsip dasar dalam ajaran Islam yang menjadi landasan penting dalam menjalin komunikasi yang sehat dan bermakna. Dalam komunikasi antarpribadi, kejujuran mencerminkan integritas diri seseorang, yang akan berdampak pada terciptanya kepercayaan antara pihak-pihak yang berinteraksi. Ketika seseorang menyampaikan informasi dengan jujur dan apa adanya, komunikasi menjadi lebih terbuka, efektif, dan bebas dari manipulasi. Hal ini memungkinkan pesan tersampaikan secara utuh tanpa menimbulkan kesalahpahaman yang dapat

merusak hubungan sosial. Dalam Islam, kejujuran dipandang sebagai cerminan akhlak mulia yang wajib dijunjung tinggi dalam setiap ucapan dan tindakan, termasuk dalam proses komunikasi.

Lebih lanjut, penerapan nilai kejujuran dalam komunikasi juga berperan dalam mencegah munculnya fitnah, prasangka, dan konflik. Dengan bersikap jujur, seseorang menunjukkan bahwa ia menghargai lawan bicaranya dan bertanggung jawab terhadap kebenaran informasi yang disampaikan. pentingnya kejujuran sebagai bagian dari karakter kenabian yang seharusnya dijadikan pedoman oleh setiap insan komunikasi, tidak hanya dalam dunia jurnalistik, tetapi juga dalam komunikasi sehari-hari (Purnama, 2019).

Kejujuran (*shidq*) merupakan elemen krusial dalam komunikasi Islami, baik dari sudut pandang teologis maupun sosial. Kejujuran tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban moral personal, tetapi juga sebagai fondasi utama dalam membentuk relasi sosial yang sehat, terbuka, dan produktif. Dalam konteks ini, kejujuran bukan sekadar menyampaikan informasi yang benar, tetapi juga menjadi refleksi dari ketulusan niat, integritas, dan rasa tanggung jawab. sikap jujur mampu meredakan potensi konflik, mencegah penyebaran informasi yang menyesatkan, serta memperkuat kepercayaan antara individu. Oleh karena itu, nilai *shidq* perlu diinternalisasi secara menyeluruh, bukan hanya sebagai prinsip keagamaan, tetapi juga sebagai etika sosial yang menopang tatanan komunikasi yang harmonis dan beradab.

Dalam Islam, adab dan etika berkomunikasi merupakan cerminan dari akhlak mulia yang wajib dijaga oleh setiap individu dalam berinteraksi sosial. Tata krama komunikasi seperti berbicara dengan lemah lembut (*qaulan layyina*), tidak memotong pembicaraan, serta menghindari *ghibah* dan *namimah*, berfungsi sebagai bentuk penghormatan terhadap lawan bicara dan sebagai upaya menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Komunikasi yang baik tidak hanya dinilai dari isi pesan yang disampaikan, tetapi juga dari cara dan sikap ketika menyampaikannya. Etika komunikasi yang dilandasi nilai-nilai Islam ini mendorong terciptanya dialog yang penuh empati, saling pengertian, serta terhindar dari konflik yang merusak. Dengan menerapkan prinsip ini, komunikasi menjadi sarana membangun masyarakat yang saling menghargai, bertanggung jawab, dan menjunjung tinggi nilai kebenaran serta keadilan (Webinar et al., 2021).

Adab dan etika komunikasi dalam Islam bukan sekadar aturan formalitas, tetapi merupakan refleksi dari nilai-nilai moral yang mendalam. Dengan menekankan pentingnya sikap lemah lembut, menghargai giliran bicara, dan menjauhi perilaku merusak seperti *ghibah* dan *namimah*, dijelaskan bahwa komunikasi Islami memiliki orientasi pada pembentukan hubungan sosial yang harmonis dan bermartabat. Penekanan pada cara dan sikap dalam menyampaikan pesan menunjukkan bahwa Islam mengajarkan komunikasi sebagai proses yang utuh—bukan hanya soal informasi, tetapi juga interaksi yang sarat makna dan tanggung jawab. Nilai-nilai ini, bila diterapkan secara konsisten, mampu menciptakan budaya komunikasi yang empatik, adil, dan bebas konflik, yang sangat relevan dalam kehidupan sosial modern yang sarat dengan perbedaan dan potensi kesalahpahaman. Paragraf ini menunjukkan pemahaman menyeluruh terhadap fungsi komunikasi dalam Islam sebagai sarana membangun peradaban yang berlandaskan etika.

Dalam Islam, empati dan ukhuwah Islamiyah merupakan dua nilai penting yang berperan besar dalam menciptakan harmoni sosial. Islam mendorong umatnya untuk menumbuhkan rasa kasih sayang, kepedulian, dan solidaritas antar sesama, baik dalam skala individu maupun komunitas. Konsep ukhuwah tidak hanya mencakup persaudaraan antar Muslim, tetapi juga meliputi ukhuwah insaniyah (persaudaraan sesama manusia) dan ukhuwah wathaniyah (persaudaraan kebangsaan), yang menjadi landasan penting dalam menghadapi keberagaman budaya, etnis, dan agama di tengah masyarakat. Melalui rasa empati, seseorang diajak untuk memahami kondisi orang lain dan meresponsnya dengan kepedulian, sehingga tercipta komunikasi yang dilandasi saling pengertian dan kerja sama. Dengan penerapan nilai-nilai ini, masyarakat dapat membangun interaksi sosial yang damai, menghindari konflik, serta memperkuat rasa persatuan di tengah berbagai perbedaan.

Dalam Islam, empati dan ukhuwah Islamiyah merupakan dua nilai penting yang berperan besar dalam menciptakan harmoni sosial. Islam mendorong umatnya untuk menumbuhkan rasa kasih sayang, kepedulian, dan solidaritas antar sesama, baik dalam skala individu maupun komunitas. Konsep ukhuwah tidak hanya mencakup persaudaraan antar Muslim, tetapi juga meliputi ukhuwah insaniyah (persaudaraan sesama manusia) dan ukhuwah wathaniyah (persaudaraan kebangsaan), yang menjadi landasan penting dalam menghadapi keberagaman budaya, etnis, dan agama di tengah Masyarakat (Firdaus & Firmansyah, 2025). Melalui rasa empati, seseorang diajak untuk memahami kondisi orang lain dan meresponsnya dengan kepedulian, sehingga tercipta komunikasi yang dilandasi saling pengertian dan kerja sama. Rasulullah SAW bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya: "Tidak beriman salah seorang dari kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa empati dan rasa kasih terhadap sesama merupakan bagian dari kesempurnaan iman. Ketika seseorang mampu mencintai, memahami, dan peduli terhadap orang lain seperti kepada dirinya sendiri, maka komunikasi yang terjalin akan penuh dengan kehangatan, saling menghormati, dan mengarah pada terciptanya masyarakat yang damai dan saling mendukung.

Islam mengajarkan bahwa empati dan ukhuwah Islamiyah merupakan pilar penting dalam membangun tatanan sosial yang harmonis dan inklusif. Melalui rasa kasih sayang, kepedulian, dan solidaritas, umat Islam didorong untuk menjalin hubungan yang saling mendukung dan menghormati, tidak hanya di antara sesama Muslim tetapi juga dengan seluruh umat manusia. Konsep ukhuwah mencakup berbagai dimensi, seperti ukhuwah Islamiyah (persaudaraan sesama Muslim), ukhuwah insaniyah (persaudaraan sesama manusia), dan ukhuwah wathaniyah (persaudaraan dalam berbangsa). Ketiganya menjadi fondasi untuk menciptakan komunikasi yang penuh pengertian dan kerja sama, terutama dalam masyarakat yang plural dan majemuk. Dengan menerapkan nilai-nilai empati dan ukhuwah, individu akan lebih mudah menerima perbedaan, meredam konflik, serta mendorong terciptanya lingkungan sosial yang damai, adil, dan seimbang (Sultan et al., 2023).

Peran strategis empati dan ukhuwah Islamiyah dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis, khususnya di tengah masyarakat yang majemuk. Penekanan pada tiga bentuk ukhuwah—Islamiyah, insaniyah, dan wathaniyah—menunjukkan keluasan ajaran Islam dalam menjangkau hubungan lintas identitas, baik keagamaan, kemanusiaan, maupun kebangsaan. Dengan menjadikan nilai-nilai empati dan kepedulian sebagai dasar komunikasi sosial, Islam tidak hanya menawarkan solusi moral terhadap potensi konflik, tetapi juga mendorong tumbuhnya kohesi sosial. Nilai-nilai spiritual dengan realitas sosial secara kontekstual, memperlihatkan bahwa ajaran Islam relevan untuk menjawab tantangan keberagaman dengan cara yang inklusif dan konstruktif. Namun demikian, akan lebih kuat jika ditopang dengan contoh konkret atau data empiris untuk memperkaya substansi dan menunjukkan dampaknya secara nyata dalam kehidupan bermasyarakat.

Implementasi nilai-nilai Islam dalam meningkatkan efektivitas komunikasi sangat terlihat melalui penerapan kejujuran (shidq), adab komunikasi, empati, dan ukhuwah Islamiyah yang menjadi landasan moral dan sosial bagi interaksi yang harmonis dan bermakna. Kejujuran dalam Islam bukan hanya soal menyampaikan informasi dengan benar, tetapi juga mencerminkan integritas dan ketulusan hati sehingga membangun rasa percaya dan menghindarkan komunikasi dari manipulasi, fitnah, dan konflik. Selain itu, adab berkomunikasi seperti berbicara lemah lembut dan menghargai lawan bicara mencerminkan akhlak mulia yang menjaga keharmonisan hubungan sosial. Nilai empati mengajak individu untuk memahami dan peduli terhadap kondisi orang lain, sedangkan ukhuwah Islamiyah menegaskan pentingnya persaudaraan dan solidaritas, baik antar sesama Muslim, manusia pada umumnya, maupun dalam konteks kebangsaan, sehingga komunikasi tidak hanya

efektif tetapi juga penuh kasih sayang dan saling menghormati. Dengan menginternalisasi dan menerapkan nilai-nilai ini secara konsisten, komunikasi menjadi sarana yang efektif untuk membangun masyarakat yang damai, inklusif, dan beradab sesuai dengan ajaran Islam (Antoni et al., 2024; HM, 2016b).

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional (EQ) didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Komponen utama EQ meliputi kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial, yang semuanya saling terkait dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam konteks komunikasi antarpribadi, kecerdasan emosional sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam interaksi sosial, sehingga memperkuat hubungan dan mengurangi potensi konflik. Hal ini relevan karena kegagalan mengelola emosi sering kali menjadi sumber kesalahpahaman dan konflik dalam interaksi sosial yang kompleks. Dengan demikian, kecerdasan emosional berperan sebagai jembatan untuk menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis, empatik, dan adaptif terhadap dinamika sosial yang cepat berubah.

Dalam ajaran Islam, pengelolaan emosi sangat ditekankan sebagai bagian dari akhlak mulia. Konsep kecerdasan emosional sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya pengendalian diri (sabr), empati (rahmah), dan kejujuran (shidq) dalam berinteraksi sosial. Al-Qur'an mengajarkan pemahaman mendalam tentang pengendalian diri dan kemampuan berinteraksi secara bijak dalam berbagai situasi kehidupan, yang merupakan inti dari kecerdasan emosional. Contohnya, QS. Ali-Imran ayat 134 menyebutkan karakteristik orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain, yang merupakan manifestasi nyata dari empati, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi. Selain itu, Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, "Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah," yang secara langsung sejalan dengan konsep pengelolaan emosi dalam kecerdasan emosional. Ajaran ini menekankan bahwa kekuatan sejati adalah kemampuan mengontrol diri saat emosi memuncak, yang merupakan inti dari kecerdasan emosional.

Dengan demikian, integrasi ajaran Islam dalam pengembangan kecerdasan emosional tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan komunikasi antarpribadi yang efektif dan beradab.

Kejujuran (shidq) merupakan nilai fundamental dalam Islam yang menjadi landasan utama

dalam membangun komunikasi yang efektif dan bermakna. Dalam perspektif Islam, kejujuran tidak hanya mencerminkan integritas pribadi, tetapi juga menjadi syarat utama terciptanya hubungan sosial yang sehat dan saling percaya. Al-Qur'an memerintahkan umat Muslim untuk selalu berkata benar, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Ahzab ayat 70, "Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar". Dalam konteks komunikasi, kejujuran memungkinkan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik tanpa adanya keraguan atau kecurigaan dari lawan bicara. Implementasi kejujuran dalam komunikasi mampu mencegah berbagai bentuk penyimpangan seperti kebohongan, fitnah, dan adu domba, yang seringkali menjadi pemicu utama terjadinya konflik sosial. Oleh karena itu, orang yang senantiasa bersikap jujur dalam komunikasinya akan lebih dipercaya, dihormati, dan dijadikan teladan dalam lingkungan sosialnya.

Selain kejujuran, adab dan etika berkomunikasi dalam Islam merupakan cerminan dari akhlak mulia yang wajib dijaga oleh setiap individu dalam berinteraksi sosial. Tata krama komunikasi seperti berbicara dengan lemah lembut (qaulan layyina), tidak memotong pembicaraan, serta menghindari ghibah (menggunjing) dan namimah (adu domba), berfungsi sebagai bentuk penghormatan terhadap lawan bicara dan sebagai upaya menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial. Komunikasi yang baik tidak hanya dinilai dari isi pesan yang disampaikan, tetapi juga dari cara dan sikap ketika menyampaikannya. Etika komunikasi yang dilandasi nilai-nilai Islam ini mendorong terciptanya dialog yang penuh empati, saling pengertian, serta terhindar dari konflik yang merusak. Dengan menerapkan prinsip ini, komunikasi menjadi sarana membangun masyarakat yang saling menghargai, bertanggung jawab, dan menjunjung tinggi nilai kebenaran serta keadilan. Empati, atau kemampuan merasakan dan memahami perasaan orang lain, merupakan komponen penting lainnya dalam kecerdasan emosional.

Dalam Islam, nilai empati tercermin melalui konsep rahmah (kasih sayang) yang menjadi dasar hubungan antarmanusia. Empati memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan yang penuh pengertian dan saling menghargai dalam komunikasi antarpribadi. Selain itu, konsep ukhuwah Islamiyah menegaskan pentingnya persaudaraan dan solidaritas antar sesama, baik dalam skala individu maupun komunitas. Konsep ukhuwah ini tidak hanya mencakup persaudaraan antar Muslim, tetapi juga meliputi ukhuwah insaniyah (persaudaraan sesama manusia) dan ukhuwah wathaniyah (persaudaraan kebangsaan), yang menjadi landasan penting dalam menghadapi keberagaman. Rasulullah SAW bersabda, "Tidak beriman salah seorang dari kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri", yang menegaskan bahwa empati

dan rasa kasih terhadap sesama merupakan bagian dari kesempurnaan iman.

Secara keseluruhan, kecerdasan emosional (EQ) dan nilai-nilai Islam memiliki keterkaitan yang erat dan saling melengkapi dalam membentuk komunikasi antarpribadi yang efektif, harmonis, dan beretika. Kecerdasan emosional, yang mencakup kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial, membantu individu mengenali dan mengatur emosinya serta merespons orang lain dengan tepat. Nilai-nilai Islam seperti menahan amarah, memaafkan, jujur, sabar, santun, dan saling menghormati sejalan dengan prinsip-prinsip EQ dan bahkan memberikan dasar spiritual yang memperkuatnya. Dengan mengintegrasikan EQ dan ajaran Islam dalam komunikasi sehari-hari, individu tidak hanya mampu menyampaikan pesan secara efektif, tetapi juga menciptakan hubungan yang saling percaya, penuh kasih, dan terhindar dari konflik, sehingga membentuk masyarakat yang lebih damai dan bermartabat. Implementasi nilai-nilai Islam dalam meningkatkan efektivitas komunikasi sangat terlihat melalui penerapan kejujuran (shidq), adab komunikasi, empati, dan ukhuwah Islamiyah, yang menjadi landasan moral dan sosial bagi interaksi yang harmonis dan bermakna

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, R., Ali, A. M., Suheri, Wahyudin, M., & Yansyah, D. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Keislaman Dalam Membentuk Karakter Dan Mengembangkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Unisan Jurnal: Jurnal Manajemen Dan Pendidikan*, 03(10), 37–46.
- Aqidah, J., & Ushuluddin, F. (2023). *Gunung Djati Conference Series, Volume 19 (2023) CISS 4. 19*, 754–761.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358
- Firdaus, A. Al, & Firmansyah, H. (2025). *Membangun Solidaritas Sosial dalam Perspektif Al- Qur ' an Prinsip Building Social Solidarity from the Perspective of the Qur ' an : The Principle of Ukhuwah Islamiyah*. 76.
- HM, E. M. (2016b). Mengelola Kecerdasan Emosi. *Tadbir*, 2(2), 1–16..
- Kafa, M. G., Fajri, M. N., Mukti, T. B., & Komunikasi, P. (2023). *Pola Komunikasi Efektif Dalam Moderasi Beragama : Membangun Dialog Harmonis , d. 8*(1), 13–33.
- Maitrianti, C. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 28(4), 291–305. <https://doi.org/10.1016/j.intman.2022.100969>
- Nafhah, A., Hanafi, I., dan Konseling Pendidikan Islam, B., Tarbiyah, F., Madura, I., Raya Panglegur, J., & Timur, J. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Program Layanan Sistem Kredit Semester. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 1(2), 48–59.
- Novrianto, L. M., Rahamma, T., & Fatima, J. M. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Etika Komunikasi Mahasiswa dalam Menciptakan Atmosfer Akadmemik di Universitas Islam

- Makassar. *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 3(3), 179–185.
- Purnama, F. (2019). *Pemikiran Parni Hadi tentang Jurnalisme*. 3, 35–52. <https://doi.org/10.15575/cjik.v3i1.5035>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA*, 5, 82–92.
- Sa'idah, M. (2023). Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam. *ILUMINASI: Journal of Research in Education*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/10.54168/iluminasi.v1i1.165>
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Juni*, 37(2010), 13–22.
- Sarnoto, A. Z., & Rahmawati, S. T. (2020). Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement: Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 10(1), 21–38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>
- Sihanua, M. (2022). *AL-KHIYAR: Jurnal Bidang Muamalah dan Ekonomi Islam*. 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.36701/al-khiyar.v2i1.478>
- Singh, A., Prabhakar, R., & Kiran, J. S. (2022). Emotional Intelligence: A Literature Review Of Its Concept, Models, And Measures. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2254–2275. <http://journalppw.com>
- Singh, S. (2004). Development of a Measure of Emotional Intelligence. *Psychological Studies*, 49(2–3), 136–141.
- Sultan, M., Kamaluddin, K., & Fitriani, F. (2023). Harmonisasi Sosial Keagamaan dan Kemasyarakatan Dalam Pandangan Islam dan Kong Hu Cu. *Jurnal Penelitian Medan Agama*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.58836/jpma.v14i1.14763>
- Suryani, W. (2022). Etika Komunikasi Dalam Islam. *Saf: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 1(2), 22–37.
- Takada, A. (2019). Socialization practices regarding shame in Japanese caregiver-child interactions. *Frontiers in Psychology*, 10(JULY), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01545>
- Tasbih, M. I., Tarmizi, M., Hasri, S., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2024). Kecerdasan Emosional Dalam Pandangan Al-Qur ' an. 6(3), 13–24.
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastrabaring: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Webinar, P., Ulama, I., Dan, T., & Di, H. (2021). *Prosiding webinar internasional ulama tafsir dan hadis di nusantara*. 237–245.