



PENGEMBANGAN KECERDASAN EMOSI MELALUI PENGHAYATAN SUNNAH NABI SEBAGAI ASAS PEMERKASAAN KESIHATAN MENTAL: SATU PENDEKATAN PSIKOSPIRITUAL ISLAM

Muhammad Yussof Haji Abdul Majid
Pegawai Tugas-Tugas Khas Tingkat II
Bahagain Kaunseling dan Kefahaman Agama (KAFA)
Jabatan Hal Ehwal Syariah
Kementerian Hal Ehwal Ugama



MANUSIA ADALAH MAKHLUK BEREMOSI

فرح
Fariha
(42 kali)

متع
Mata' a
(70 kali)

غضب
Ghadab
(22 kali)

غيظا
Ghaiza
(11 kali)

حزن
Al-Huzn
(42 kali)

اسف
Asafa
(5 kali)

خوف
al-Khauf
(121 kali)

خشية
al-khasyyah
(46 kali)

MENGENAL PASTI EMOSI DAN MENGENDALIKANNYA

■ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا

فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

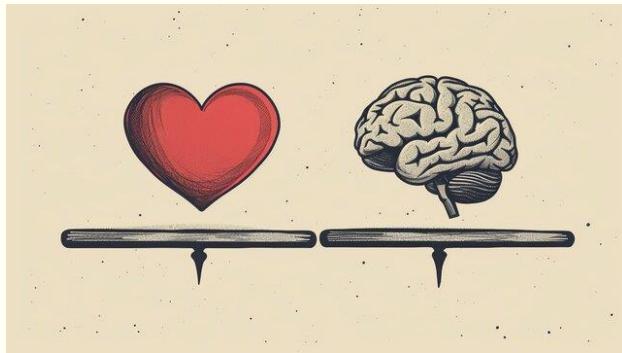
■ لَّكِنَّا لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا ءَاتَكُمْ

ۚ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Surat Al-Hadid Ayat 22-23



KECERDASAN EMOSI (*EMOTIONAL INTELLIGENCE*)?



APA MAKSUD KECERDASAN EMOSI (EI)?

Kecerdasan emosi (EI) merujuk kepada kebolehan untuk **mengenali**, **memahami**, **mengurus**, dan **mempengaruhi** emosi—baik **emosi diri sendiri** mahupun **emosi orang lain**. Ia melibatkan kemahiran seperti kesedaran emosi, **kemampuan untuk memanfaatkan emosi** bagi menyelesaikan masalah, dan keupayaan untuk mengawal emosi untuk mempromosikan pertumbuhan emosi dan intelektual.

Goleman, D. (1995)



KAJIAN MENGENAI EI



PENINGKATAN PENCAPAIAN AKADEMIK

Analisis meta pada tahun 2011 yang melibatkan 213 kajian dengan 270,000 pelajar menunjukkan bahawa mereka yang menyertai program Pembangunan Sosial dan Emosi (SEL) menunjukkan **peningkatan sebanyak 11 mata peratus** dalam **pencapaian akademik** berbanding dengan pelajar yang tidak menyertainya.



PERILAKU YANG LEBIH BAIK

Analisis meta yang sama pada tahun 2011 mendedahkan penurunan dalam kadar berhenti sekolah, isu tingkah laku di sekolah dan dalam bilik darjah, penggunaan dadah, kehamilan usia remaja, masalah kesihatan mental, dan tingkah laku jenayah.

KAJIAN MENGENAI EI



PULANGAN PELABURAN YANG TINGGI

Satu kajian oleh Universiti Columbia mendapati bahawa bagi setiap satu dolar yang dilaburkan untuk meningkatkan EI, terdapat pulangan ekonomi sebanyak \$11.



PENINGKATAN HASIL KEHIDUPAN

Bukti statistik menunjukkan bahawa kanak-kanak prasekolah yang mempunyai EI yang kukuh lebih cenderung untuk menamatkan pengajian di sekolah menengah, menyelesaikan pengajian universiti, dan mendapatkan pekerjaan yang stabil pada usia dewasa.

MANUSIA PALING CERDAS

Disebutkan oleh Wahab bin Munabbih, dalam kitab As-Syifa karangan Imam Qadhi Iyad:

قرأت في أحد وسبعين كتاباً
فوجدت في جميعها أن النبي
صلى الله عليه وسلم أرجح
الناس عقلاً، وأفضلهم رأياً



MANUSIA PALING CERDAS

قَالَ ابْنُ كَثِيرٍ: "مَعْلُومٌ لِكُلِّ
ذِي لُبٍّ (عَقْلٍ سَلِيمٍ) أَنَّ
مُحَمَّدًا صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ مِنْ أَعْقَلِ خَلْقِ اللَّهِ
تَعَالَى



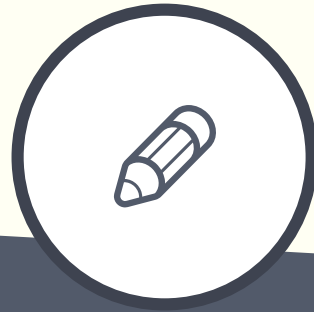
DOMAIN KECERDASAN EMOSI



**Kesedaran
Emosi**



**Mengurus
Emosi**



Empati



**Kemahiran
Sosial**

KESEDARAN EMOSI (*EMOTIONAL AWARENESS*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah ﷺ

Mengapa Kesedaran Emosi Penting?

- Menyadari dan memahami emosi diri sendiri adalah kunci utama kepada kesejahteraan mental.
- Kesedaran emosi membantu seseorang menentukan reaksi terbaik terhadap situasi, mengelakkan kemarahan dan kegelisahan daripada menguasai tindakan.



KESEDARAN EMOSI (*EMOTIONAL AWARENESS*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

Tahu Bila Pasangan Sedang Marah

- Hadith tentang Sayyidah Aisyah RA:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أَمَّا إِذَا كُنْتُ عَنِّي رَاضِيَةً
فَإِنَّكَ تَقُولِينَ لَا وَرَبِّ مُحَمَّدٍ، وَإِذَا كُنْتُ غَضْبَى قُلْتُ لَا وَرَبِّ
إِبْرَاهِيمَ

(HR. al-Bukhari & Muslim)



KESEDARAN EMOSI (*EMOTIONAL AWARENESS*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

Mampu mengungkapkan perasaan

- Hadith tentang Pemergian Putera Baginda, Ibrahim:

“إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا وَإِنَّا

بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ”

(HR. al-Bukhari & Muslim)



KESEDARAN EMOSI (*EMOTIONAL AWARENESS*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

Tahu Bila Pasangan Sedang Marah

- Doa Nabi selepas diusir dari Kota Taif:

اللَّهُمَّ إِلَيْكَ أَشْكُو ضَعْفَ قُوَّتِي وَقِلَّةَ حِيلَتِي وَهَوَانِي عَلَى النَّاسِ
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ أَنْتَ رَبُّ الْمُسْتَضْعِفِينَ وَأَنْتَ رَبِّي إِلَى مَنْ
تَكِلْنِي إِلَى بَعِيدٍ يَتَجَهَّمُنِي أَمْ إِلَى عَدُوٍّ مَلَكَتْهُ أَمْرِي إِنْ لَمْ يَكُنْ
بِكَ غَضَبٌ عَلَيَّ فَلَا أُبَالِي غَيْرَ أَنَّ عَافِيَتَكَ هِيَ أَوْسَعُ لِي



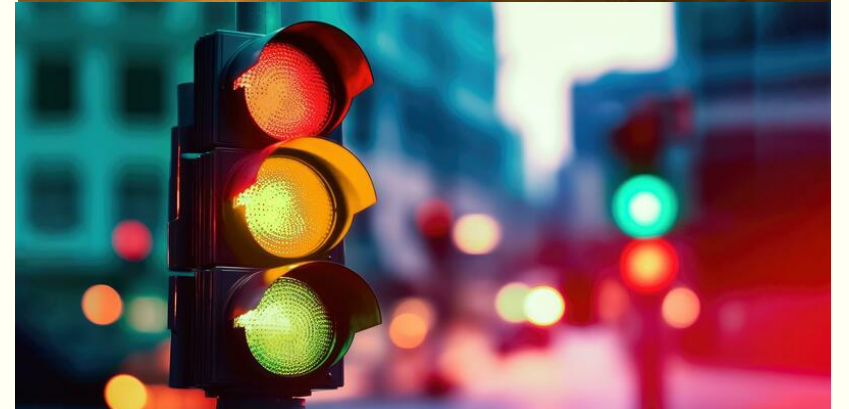
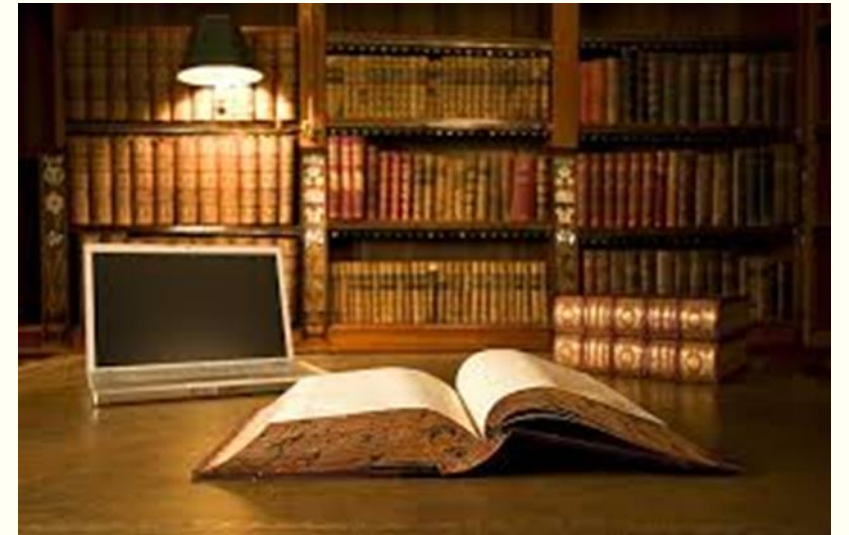
[Riwayat al-Tabarani (14/139). Disebut dalam *Tarikh Dimasyq* oleh Ibn Asakir (49/152) dan
Zad al-Ma'ad (3/28)]

MENGURUS EMOSI (*EMOTIONAL MANAGEMENT*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah ﷺ

Mengapa Mengurus Emosi Penting?

- Membantu mengelakkan tindak balas yang impulsif dan negatif ketika menghadapi situasi mencabar.
- Membina ketahanan mental dan emosi, yang merupakan asas kepada kesejahteraan psikospiritual.
- Memupuk keharmonian dalam hubungan, sama ada dalam keluarga, masyarakat, atau tempat kerja.



MENGURUS EMOSI (*EMOTIONAL MANAGEMENT*)

صلى الله عليه وسلم Contoh dari Kehidupan Rasulullah

Peristiwa Sayyidah Aisyah memecahkan
pinggan Sayyidah Ummu Salamah r.huma:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عِنْدَ بَعْضِ نِسَائِهِ، فَأُرْسِلَتْ
إِحْدَى أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ بِصَحْفَةٍ فِيهَا طَعَامٌ، فَضَرَبَتِ الَّتِي النَّبِيُّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِهَا يَدَ الْخَادِمِ، فَسَقَطَتِ الصَّحْفَةُ
فَانْفَلَقَتْ، فَجَمَعَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَقَ الصَّحْفَةَ، ثُمَّ
جَعَلَ يَجْمَعُ فِيهَا الطَّعَامَ الَّذِي كَانَ فِي الصَّحْفَةِ، وَيَقُولُ: غَارَتْ
أُمُّكُمْ. ثُمَّ حَبَسَ الْخَادِمَ حَتَّى أَتَى بِصَحْفَةٍ مِنْ عِنْدِ الَّتِي هُوَ فِي
بَيْتِهَا، فَدَفَعَ الصَّحْفَةَ الصَّحِيحَةَ إِلَى الَّتِي كُسِرَتْ صَحْفَتُهَا،
وَأَمْسَكَ الْمَكْسُورَةَ فِي بَيْتِ الَّتِي كُسِرَتْ



MENGURUS EMOSI (*EMOTIONAL MANAGEMENT*)

صلى الله عليه وسلم Contoh dari Kehidupan Rasulullah

Orang Badwi yang menarik serban Rasulullah

صلى الله عليه وسلم:

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ . رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كُنْتُ أَمْشِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَيْهِ بُرْدٌ نَجْرَانِيٌّ غَلِيظُ الْحَاشِيَةِ، فَأَدْرَكَهُ أَعْرَابِيٌّ فَجَذَبَهُ جَذْبَةً شَدِيدَةً، حَتَّى نَظَرْتُ إِلَى صَفْحَةِ عَاتِقِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدْ أَثَرَتْ بِهِ حَاشِيَةُ الرِّدَاءِ مِنْ شِدَّةِ جَذْبَتِهِ، ثُمَّ قَالَ مُرِّي مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي عِنْدَكَ. فَالْتَفَتَ إِلَيْهِ، فَضَحِكَ ثُمَّ أَمَرَ لَهُ بِعَطَاءٍ



MENGURUS EMOSI (*EMOTIONAL MANAGEMENT*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

Peristiwa Perjanjian Hudaibiyah:

عن المسور بن مخرمة رضي الله عنه تحدث عن قضية صلح الحديبية قال فلما فرغ رسول الله صلى الله عليه وسلم من قضية الكتاب قال لأصحابه قوموا فانحروا ثم احلقوا قال فوالله ما قام منهم رجل حتى قال ذلك ثلاث مرات فلما لم يبق منهم أحد دخل على أم سلمة فذكر لها ما لقي من الناس فقالت أم سلمة يا نبي الله أتحب ذلك اخرج ثم لا تكلم أحدا منهم كلمة حتى تنحر بدنك وتدعو حالقك فيحلقك فخرج ولم يكلم أحدا منهم حتى فعل ذلك نحر بدنه ودعا حالقه فحلقه فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا وجعل بعضهم يحلق بعضا



EMPATI (*EMPHATY*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah ﷺ

Mengapa Empati itu Penting?

- Empati bukan sahaja membina hubungan tetapi juga penting untuk kesejahteraan mental. Dengan mampu memahami dan merasakan apa yang orang lain lalui, individu dapat mengurangkan perasaan kesepian dan keasingan, yang sering menjadi punca kepada masalah mental.
- Melalui empati, individu belajar untuk menghadapi emosi mereka sendiri dengan lebih baik, menciptakan ruang untuk pengakuan dan penghayatan yang dapat mendorong proses penyembuhan.
- Dalam situasi sulit, menunjukkan empati kepada orang lain dapat mengurangkan tekanan dan membantu individu mengatasi cabaran emosional yang mereka hadapi.



EMPATI (*EMPHATY*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

- Empati adalah pautan hati, mengetepikan halangan kognitif dan emosi.
- Amr Bin Al-Ash, manusia paling dicintai Rasulullah:

عَنْ أَبِي عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعَثَ عَمْرَو بْنَ
الْعَاصِ عَلَى جَيْشِ ذَاتِ السَّلَاسِلِ قَالَ فَأَتَيْتُهُ فَقُلْتُ أَيُّ النَّاسِ أَحَبُّ
إِلَيْكَ قَالَ "عَائِشَةُ". قُلْتُ مِنَ الرِّجَالِ قَالَ "أَبُوهَا". قُلْتُ ثُمَّ مَنْ
قَالَ "عُمَرُ". فَعَدَّ رِجَالًا فَسَكَتُ مَخَافَةً أَنْ يُجْعَلَنِي فِي آخِرِهِمْ



EMPATI (*EMPHATY*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

- Rasulullah SAW dan seorang hamba yang kehilangan anak:

قَالَ " يَا فُلَانُ أَيُّمَا كَانَ أَحَبُّ إِلَيْكَ أَنْ تَمَتَّعَ بِهِ عُمْرَكَ أَوْ لَا
تَأْتِي غَدًا إِلَى بَابٍ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ إِلَّا وَجَدْتَهُ قَدْ سَبَقَكَ
إِلَيْهِ يَفْتَحُهُ لَكَ " . قَالَ يَا نَبِيَّ اللَّهِ بَلْ يَسْبِقُنِي إِلَى بَابِ
الْجَنَّةِ فَيَفْتَحُهَا لِي هُوَ أَحَبُّ إِلَيَّ . قَالَ " فَذَاكَ لَكَ



EMPATI (*EMPHATY*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

■ Mendengar pohon kurma menangis

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ . رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا . أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُومُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ إِلَى شَجَرَةٍ أَوْ نَخْلَةٍ، فَقَالَتْ امْرَأَةٌ مِنَ الْأَنْصَارِ . أَوْ رَجُلٌ . يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلَا نَجْعَلُ لَكَ مِنْبَرًا قَالَ " إِنْ شِئْتُمْ " . فَجَعَلُوا لَهُ مِنْبَرًا، فَلَمَّا كَانَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ دُفِعَ إِلَى الْمِنْبَرِ، فَصَاحَتِ النَّخْلَةُ صِيَاخَ الصَّبِيِّ، ثُمَّ نَزَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَضَمَّهُ إِلَيْهِ تَحْتِ أَنْيْنِ الصَّبِيِّ، الَّذِي يُسَكِّنُ، قَالَ " كَانَتْ تَبْكِي عَلَى مَا كَانَتْ تَسْمَعُ مِنَ الذِّكْرِ عِنْدَهَا



KEMAHIRAN SOSIAL (*SOCIAL SKILLS*)

Contoh dari Kehidupan Rasulullah صلى الله عليه وسلم

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " أَلَا

أُخْبِرُكُمْ بِمَنْ يَحْرُمُ عَلَى النَّارِ أَوْ بِمَنْ تَحْرُمُ عَلَيْهِ

النَّارُ عَلَى كُلِّ قَرِيبٍ هَيِّنٍ لَيِّنٍ سَهْلٍ



PENUTUP

■ لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ
يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

[al-Ahzâb/33:21]

■ عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ
إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ امْرَأٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ
هَاجِرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَاجِرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ
كَانَتْ هَاجِرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَزَوَّجُهَا
فَهَاجِرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

(HR Al-Bukhari dan Muslim)



S.A.M.E.

- S - Sosial (Social Skills)
- A - Kesedaran (Awareness)
- M - Pengurusan (Management)
- E - Empati (Empathy)