



Empathy in Emotional Intelligence: An Analysis of Daniel Goleman's Theory and the Qur'anic Perspective on the Aceh-Sumatra Flood Disaster 2025

Ziyadatul Husna¹, Nuril Huda²

husnazzahra06@gmail.com , nurilhuda@uin_antasari.ac.id

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

ABSTRACT

The 2025 Aceh-Sumatra flood disaster not only caused physical and material impacts but also gave rise to complex psychological and social issues. In this context, emotional intelligence and empathy become crucial factors in building individual resilience and social solidarity. This study aims to examine the concept of emotional intelligence according to Daniel Goleman, analyze empathy as the core of social awareness, and integrate it with the perspective of the Qur'an. This research uses a qualitative approach with a library research method. The primary data sources include the works of Daniel Goleman and the Qur'an, along with the Tafsir Fi Zhilal al-Qur'an by Sayyid Quthb, while secondary sources consist of relevant books and academic journals. Data analysis is conducted in a descriptive-analytical and integrative manner. The study findings show that Goleman's concept of emotional intelligence includes self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills, which are interrelated. Empathy occupies a central position as a bridge between personal and social competencies. From the Qur'anic perspective, empathy is seen as a manifestation of faith reflected in brotherhood, social care, and gentleness of heart. The integration of Western theory and Islamic perspective demonstrates that empathy is not only a psychological skill but also a spiritual value that guides concrete actions in times of crisis. This research concludes that the integration of emotional intelligence and Qur'anic values can serve as the foundation for strengthening emotional and social education, as well as building a resilient and empathetic society in the face of disaster.

Keywords: Empathy, Emotional Intelligence, Daniel Goleman's Theory, Qur'an

PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa kompleks yang tidak hanya menimbulkan dampak fisik dan material, tetapi juga mengguncang kondisi psikologis dan sosial masyarakat. Bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, misalnya, menghadirkan tantangan besar berupa trauma emosional, konflik sosial, kelelahan relawan, serta rapuhnya kohesi sosial di tengah situasi krisis. Dalam kondisi seperti ini, kemampuan individu dan masyarakat untuk mengelola emosi, memahami perasaan orang lain, serta menjalin kerja sama menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan penanganan dan pemulihan pascabencana.

Kecerdasan emosional, sebagaimana dikemukakan oleh Daniel Goleman, menawarkan kerangka psikologis yang menekankan pentingnya kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial dalam kehidupan manusia (Chintya & Sit, 2024). Konsep ini relevan untuk memahami bagaimana individu merespons tekanan emosional dan membangun hubungan sosial yang sehat, terutama dalam situasi darurat. Namun demikian, dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, khususnya Aceh dan Sumatera yang kental dengan nilai-nilai Islam, kecerdasan emosional tidak dapat dilepaskan dari dimensi spiritual dan moral (Nasution dkk., 2023).

Islam melalui al-Qur'an memberikan landasan normatif yang kuat terkait empati, kepedulian sosial, persaudaraan, dan kelembutan hati. Empati dalam perspektif Islam bukan sekadar kemampuan psikologis, melainkan manifestasi keimanan yang menuntut tindakan nyata dalam membantu sesama. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Hujurat: 10 tentang persaudaraan iman, QS. Al-Ma'un: 1-3 tentang kepedulian terhadap yatim dan miskin, QS. Ali Imran: 159 tentang kelembutan hati Nabi. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan teori kecerdasan emosional Barat dengan perspektif Islam agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh, holistik, dan kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kajian ini bertujuan untuk menganalisis konsep kecerdasan emosional dan empati menurut Daniel Goleman, mengkaji empati dalam perspektif al-Qur'an, serta mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera 2025. Integrasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan pendidikan emosional, penguatan solidaritas sosial, serta pembentukan masyarakat yang resilien dan berempati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena kajian berfokus pada analisis konsep, teori, dan pemikiran yang bersumber dari literatur ilmiah dan teks keagamaan, bukan pada pengumpulan data lapangan secara empiris. Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi karya-karya Daniel Goleman tentang kecerdasan emosional serta al-Qur'an beserta tafsirnya, khususnya Tafsir *Fi Zhilal al-Qur'an* karya Sayyid Quthb. Sumber sekunder meliputi buku, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kecerdasan emosional, empati, psikologi sosial, dan kajian Islam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur, yaitu dengan mengidentifikasi, membaca, dan mencatat bagian-bagian penting dari sumber yang relevan. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif-analitis dan integratif. Analisis deskriptif digunakan untuk memaparkan konsep kecerdasan emosional dan empati menurut Goleman serta pandangan al-Qur'an tentang empati. Sementara itu, analisis integratif digunakan untuk mensintesis teori Barat dan perspektif Islam, sehingga diperoleh pemahaman yang saling melengkapi dan kontekstual dengan realitas bencana banjir Aceh-Sumatera 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kecerdasan Emosional Menurut Daniel Goleman

Kecerdasan emosional menurut Goleman yaitu merujuk pada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain, kemampuan memotivasi diri, serta kemampuan mengelola emosi pribadi dan dalam berhubungan dengan orang lain (Cahyo Adi Kistoro, 2017). Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosional terbagi dalam dua kerangka besar: kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Dari kerangka ini lahir lima unsur utama, kesadaran

diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Amrozi, 2019).

1) **Kesadaran Diri**

Kesadaran diri berarti kemampuan mengenali dan memahami emosi yang muncul dalam diri, lalu menggunakannya untuk membuat keputusan yang tepat. Orang dengan kesadaran diri mampu menilai kekuatan dan kelemahan dirinya secara realistis, terbuka terhadap masukan, belajar dari pengalaman, serta memiliki rasa percaya diri yang sehat. Contoh klasiknya adalah kisah samurai dan guru Zen: ketika samurai menyadari amarahnya, ia belajar bahwa kesadaran atas emosi adalah kunci menuju ketenangan.

2) **Pengaturan Diri**

Pengaturan diri adalah kemampuan mengendalikan dorongan dan emosi agar tidak merugikan diri maupun orang lain. Goleman menyebutnya sebagai bentuk kebijaksanaan yang seimbang (*sophrosyne*). Orang dengan pengaturan diri biasanya menunjukkan sikap tenang, dapat dipercaya, hati-hati, fleksibel, dan mampu berinovasi.

3) **Motivasi**

Motivasi dalam kecerdasan emosional adalah dorongan batin untuk mencapai tujuan, bertahan menghadapi kegagalan, dan tetap bersemangat. Kuncinya adalah kondisi *flow*, yaitu keadaan fokus penuh di mana seseorang menikmati pekerjaannya tanpa terbebani ego atau rasa takut gagal. *Flow* membuat performa tampak alami dan optimal. Selain itu, optimisme realistis juga penting: keyakinan bahwa segala sesuatu bisa berhasil meski ada rintangan, namun tetap dengan sikap rasional agar tidak terjebak dalam harapan kosong.

4) **Empati**

Empati adalah kemampuan memahami perasaan dan sudut pandang orang lain, serta menghargai perbedaan emosi mereka. Inti empati terletak pada kepekaan membaca sinyal nonverbal seperti nada suara, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh, bahkan sebelum orang tersebut mengungkapkannya secara langsung. Empati tidak bisa dilepaskan dari kesadaran diri dan pengendalian diri, semakin seseorang mengenali emosinya sendiri, semakin terampil ia membaca emosi orang lain. Dengan demikian, empati menjadi dasar penting untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

5) **Keterampilan Sosial**

Keterampilan Sosial adalah kemampuan mengelola emosi dalam interaksi dengan orang lain, membaca situasi sosial dengan tepat, serta berkomunikasi secara efektif. Keterampilan ini mencakup memimpin, mempengaruhi, bernegosiasi, menyelesaikan konflik, dan bekerja sama dalam tim. Menurut Goleman, keterampilan sosial hanya matang bila didukung oleh pengendalian diri dan empati. Tanpa itu, seseorang bisa gagal membina hubungan meski memiliki kecerdasan intelektual tinggi. Orang yang terampil secara sosial mampu mengendalikan sinyal emosional yang ia kirimkan maupun terima, sehingga interaksi menjadi lebih harmonis.

Kelima unsur ini bukanlah konsep yang berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam membangun kepribadian manusia. Dalam situasi normal, unsur-unsur tersebut membantu seseorang untuk mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Namun, dalam kondisi krisis seperti bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, kecerdasan emosional menjadi semakin nyata perannya sebagai pedoman praktis sekaligus spiritual.

Kesadaran diri menjadi fondasi pertama yang sangat penting. Korban maupun relawan dituntut untuk mengenali emosi yang muncul, seperti rasa takut, cemas, atau putus asa, agar tidak larut dalam kepanikan. Dengan kesadaran diri, mereka dapat mengambil keputusan yang lebih tenang, misalnya memilih jalur evakuasi yang aman atau mengatur kebutuhan keluarga. Kesadaran ini sejalan dengan ajaran Al-Qur'an bahwa Allah tidak membebani seseorang

melampaui kesanggupannya, sehingga menerima keterbatasan diri dengan sabar adalah bagian dari kecerdasan emosional. Pengaturan diri kemudian hadir sebagai mekanisme kontrol. Dalam kondisi banjir, kemampuan menahan amarah dan mengendalikan dorongan impulsif sangat krusial. Tanpa kontrol diri, masyarakat bisa berebut bantuan atau saling menyalahkan. Relawan yang mampu menjaga ketenangan akan lebih efektif dalam menyalurkan bantuan. Nilai ini ditegaskan dalam Al-Qur'an, bahwa orang beriman adalah mereka yang menahan amarah dan memaafkan orang lain.

Motivasi menjadi energi batin yang menjaga semangat untuk bertahan dan bangkit kembali setelah bencana. Korban yang kehilangan rumah atau harta tetap membutuhkan dorongan untuk melanjutkan hidup, sementara relawan memerlukan motivasi agar tidak lelah dalam membantu. Konsep *flow* yang dikemukakan Goleman dapat terlihat dalam semangat gotong royong masyarakat Aceh-Sumatera, di mana kerja sama dilakukan tanpa pamrih. Optimisme realistis yang diajarkan Al-Qur'an, bahwa bersama kesulitan ada kemudahan, menjadi penguat spiritual dalam menghadapi krisis.

Empati adalah inti dari kesadaran sosial. Dalam bencana banjir, empati mendorong masyarakat luas untuk merasakan penderitaan korban, lalu menyalurkan bantuan secara tepat. Relawan yang berempati tidak hanya memberi bantuan fisik, tetapi juga dukungan emosional bagi korban yang trauma. Al-Qur'an menegaskan bahwa kepedulian terhadap yatim dan miskin adalah bukti keimanan, sehingga empati dalam bencana bukan sekadar rasa iba, melainkan tindakan nyata berupa solidaritas sosial.

Keterampilan sosial menjadi puncak dari integrasi seluruh unsur. Dalam penanganan banjir, keterampilan sosial diperlukan untuk koordinasi antar lembaga, relawan, dan masyarakat. Kemampuan berkomunikasi, bernegosiasi, dan bekerja sama menjadi kunci keberhasilan distribusi bantuan. Tanpa keterampilan sosial, konflik dan kesalahpahaman mudah terjadi. Al-Qur'an menegaskan bahwa orang beriman adalah bersaudara, sehingga keterampilan sosial harus diarahkan pada persatuan dan kerja sama.

Dengan demikian, kecerdasan emosional menurut Goleman, bila dipadukan dengan nilai-nilai Qur'ani, menjadi sistem terpadu yang menghubungkan aspek intrapersonal dan interpersonal. Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, kelima unsur ini bukan hanya teori psikologis, tetapi pedoman praktis dan spiritual yang menuntun masyarakat untuk menghadapi krisis dengan sabar, empati, dan solidaritas. Integrasi ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi fondasi bagi pembaharuan pendidikan emosional dan sosial dalam masyarakat Islam Indonesia, sekaligus menjadi model resilien dalam menghadapi bencana.

B. Empati Sebagai Inti Kesadaran Sosial

Secara umum, empati adalah kemampuan memahami serta merasakan perasaan, pikiran, dan pengalaman orang lain. Hal ini menjadi aspek penting dalam interaksi sosial yang sehat dan berperan besar dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis. Empati tidak hanya sebatas mengenali emosi orang lain, tetapi juga mencakup respon emosional yang tepat serta tindakan yang mendukung (Sagala, 2024).

Menurut Daniel Goleman, empati merupakan kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, seakan-akan kita mengalami hal yang sama. Empati mencakup proses kognitif, yaitu memahami perasaan orang lain, serta proses afektif, yakni merespons perasaan tersebut dengan cara yang tepat. Selain itu, empati juga melibatkan kemampuan mengambil perspektif orang lain dan memberikan respon berupa sikap maupun tindakan yang mendukung (Afifah dkk., 2024).

Empati terdiri atas beberapa komponen utama:

1. Empati Afektif: kemampuan merasakan emosi yang dialami orang lain, misalnya merasa sedih ketika melihat orang lain bersedih.

2. Empati Kognitif: kemampuan memahami keadaan emosional orang lain dengan mengambil sudut pandang mereka.
3. Regulasi Emosi: kemampuan mengatur respon emosional terhadap perasaan orang lain agar tetap sesuai dan bermanfaat (Diswantika & Yustiana, 2022)

Ketiga komponen ini menjadikan empati sebagai inti dari kesadaran sosial, karena tanpa empati seseorang tidak akan mampu membaca, memahami, dan menanggapi kondisi emosional orang lain secara tepat. Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, empati memiliki peran yang sangat nyata. Empati afektif tampak ketika masyarakat luas ikut merasakan kesedihan dan penderitaan para korban, sehingga muncul dorongan untuk memberikan bantuan. Empati kognitif terlihat dalam kemampuan relawan dan pemerintah memahami kebutuhan mendesak korban, seperti makanan, tempat tinggal, dan layanan kesehatan, dengan menempatkan diri pada posisi mereka. Sementara regulasi emosi menjadi penting bagi relawan dan aparat agar tetap tenang, tidak larut dalam kepanikan, dan mampu memberikan dukungan yang tepat meski menghadapi situasi penuh tekanan.

Empati dalam bencana juga berfungsi sebagai jembatan sosial yang menghubungkan individu dengan lingkungannya. Melalui empati, masyarakat dapat menumbuhkan rasa percaya dalam hubungan sosial, karena kepekaan terhadap penderitaan korban menciptakan keterbukaan dan solidaritas. Empati mencegah kesalahpahaman, misalnya dalam distribusi bantuan, karena dengan melihat dari sudut pandang korban, pihak yang membantu dapat memahami kondisi mereka secara lebih utuh. Selain itu, empati mendorong lahirnya sikap pro-sosial, seperti kesediaan untuk membantu, memberi dukungan emosional, dan bekerja sama demi pemulihan bersama.

Dengan demikian, empati tidak hanya sebatas kemampuan mengenali emosi orang lain, tetapi juga menjadi dorongan untuk bertindak nyata dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan penuh kepercayaan. Dalam situasi bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, empati menjadi inti dari kesadaran sosial yang menjadikan interaksi manusia lebih bermakna, berorientasi pada kebersamaan, dan menjadi fondasi bagi solidaritas kemanusiaan.

C. Empati dalam Perspektif al-Qur'an

Islam memandang empati bukan sekadar keterampilan sosial, melainkan sebagai fondasi keimanan. Al-Qur'an memberikan tuntunan eksplisit mengenai bagaimana empati harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam hubungan antarindividu maupun dalam struktur sosial umat.

1. Empati sebagai Pengikat Persaudaraan

Dalam QS. Al-Hujurat: 10, Allah SWT berfirman:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu yang berselisih dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat.”

Dalam tafsir *Fi Zhilal al-Qur'an*, Sayyid Quthb menegaskan bahwa implikasi dari persaudaraan iman adalah lahirnya rasa cinta, perdamaian, kerja sama, dan persatuan sebagai landasan utama masyarakat muslim (Quthb, 2004). Persaudaraan yang dimaksud bukan sekadar ikatan formal, melainkan ikatan batin yang menuntut adanya kepedulian mendalam terhadap kondisi sesama.

Jika dikaitkan dengan konsep empati, maka persaudaraan sejati hanya dapat terwujud apabila setiap individu mampu merasakan penderitaan saudaranya sebagaimana ia merasakan penderitaannya sendiri. Empati menjadi perekat ukhuwah, karena ia mendorong lahirnya sikap saling memahami, menghindari konflik, dan menumbuhkan solidaritas. Tanpa empati, persaudaraan akan rapuh, sebab tidak ada kesediaan untuk berbagi rasa dan menolong dalam kesulitan.

Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera, tafsir Sayyid Quthb ini menemukan relevansinya. Rasa cinta dan kerja sama yang menjadi landasan masyarakat muslim hanya dapat diwujudkan melalui empati terhadap para korban. Ketika masyarakat dan relawan mampu merasakan kesedihan korban, mereka terdorong untuk menyalurkan bantuan, mendamaikan perselisihan dalam distribusi logistik, serta membangun persatuan dalam menghadapi krisis. Empati di sini bukan sekadar keterampilan sosial, tetapi manifestasi iman yang melahirkan perdamaian dan solidaritas.

Dengan demikian, tafsir *Fi Zhilal al-Qur'an* memperkuat pandangan bahwa empati adalah inti dari persaudaraan Islam. Ia menjadi jembatan yang menghubungkan rasa cinta dengan tindakan nyata, mengikat individu dalam satu kesatuan sosial yang harmonis, dan menjadikan masyarakat muslim tangguh menghadapi ujian, termasuk bencana besar.

2. Empati sebagai Indikator Kualitas Agama

Dalam QS. Al-Ma'un: 1-3, Allah SWT berfirman:

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالدِّينِ ۚ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ وَلَا يَحْضُ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ

“Tahukah kamu orang yang mendustakan agama? Maka itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak mendorong memberi makan orang miskin.”

Menurut Sayyid Quthb dalam tafsir *Fi Zhilal al-Qur'an* atas QS. Al-Ma'un ayat 1-3, hakikat tashdiq (membenarkan agama) bukanlah sekadar pernyataan lisan, melainkan keyakinan yang bersemayam di dalam hati dan mendorong seseorang untuk berbuat kebaikan kepada sesama. Allah tidak hanya menghendaki pengakuan verbal dari manusia, tetapi menuntut agar pengakuan itu dibuktikan dengan amal nyata. Tanpa amal, pernyataan iman hanyalah debu yang tidak memiliki bobot di sisi Allah (Quthb, 2001b).

Analisis ini menunjukkan bahwa empati menjadi salah satu indikator utama kualitas agama. Seorang mukmin yang benar tidak cukup hanya mengucapkan syahadat atau mengaku beriman, tetapi harus membuktikan imannya melalui kepedulian terhadap orang lain, terutama mereka yang lemah, miskin, dan membutuhkan pertolongan. Empati dalam bentuk kepedulian sosial adalah manifestasi nyata dari ruh akidah yang hidup.

Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera, relevansi tafsir ini sangat jelas. Mereka yang benar-benar beriman tidak hanya mengucapkan doa atau menyatakan keprihatinan, tetapi juga turun tangan membantu korban, memberikan makanan, pakaian, tempat tinggal, serta dukungan emosional. Empati menjadi ukuran kualitas keberagamaan, karena ia menuntut tindakan nyata yang lahir dari hati yang beriman. Ketika masyarakat menunjukkan kepedulian terhadap korban banjir, mereka sesungguhnya sedang membuktikan tashdiq terhadap agama dengan amal kebajikan.

Dengan demikian, tafsir Sayyid Quthb menegaskan bahwa empati bukan sekadar sikap sosial, melainkan cermin keimanan. Ia menjadi indikator apakah agama benar-benar hidup dalam diri seseorang. Dalam situasi bencana, empati menjelma sebagai amal nyata yang menunjukkan kualitas iman, mengikat persaudaraan, dan memperkuat solidaritas umat.

3. Kelembutan Hati sebagai Puncak Empati

Dalam QS. Ali Imran: 159, Allah SWT berfirman:

فِيمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ إِنَّتَ لَهُمْ ذُو لَوْ كُنْتَ قَوَّامًا عَلَىٰ الْقُلُوبِ لَأَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”

Menurut Sayyid Quthb dalam *Fi Zhilal al-Qur'an*, pembicaraan QS. Ali Imran: 159 ditujukan kepada Rasulullah SAW pada saat terjadi kegoncangan di medan perang. Sebagian pasukan mundur, sebagian mendurhakai perintah beliau, dan akhirnya beliau ditinggalkan dalam keadaan terluka. Namun, Allah meneguhkan hati Nabi dengan mengingatkan bahwa kelembutan dan kasih sayang beliau adalah rahmat Ilahi yang menjadi tambatan hati para pengikutnya. Dengan kelembutan itu, Rasulullah tetap menyeru mereka, memaafkan kesalahan mereka, memohonkan ampunan kepada Allah, dan mengajak mereka bermusyawarah, tanpa membiarkan emosinya menghalangi prinsip dasar kehidupan Islami (Quthb, 2001a).

Kelembutan hati Rasulullah SAW adalah manifestasi tertinggi dari empati. Beliau tidak hanya memahami kondisi emosional umatnya, tetapi juga merespons dengan kasih sayang, maaf, dan doa. Empati di sini bukan sekadar perasaan, melainkan tindakan nyata yang menjaga persatuan umat meski mereka melakukan kesalahan.

Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera, kelembutan hati sebagai puncak empati menjadi teladan bagi relawan, pemimpin, dan masyarakat. Korban yang panik, kecewa, atau bahkan berselisih dalam perebutan bantuan membutuhkan sikap penuh kasih, bukan kekerasan. Dengan kelembutan hati, relawan dapat meredakan ketegangan, memaafkan kesalahpahaman, dan tetap mengajak masyarakat bekerja sama dalam pemulihan.

Kelembutan hati yang lahir dari empati menjadikan interaksi sosial lebih harmonis, memperkuat solidaritas, dan menumbuhkan rasa percaya. Inilah puncak empati yang bukan hanya kesadaran emosional, tetapi seni mengelola hubungan sosial dengan kasih sayang, sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW.

D. Integrasi Teori Barat dan Perspektif Islam tentang Empati dan Kecerdasan Emosional

Integrasi antara teori kecerdasan emosional Barat, khususnya konsep Daniel Goleman, dengan perspektif Islam yang bersumber dari al-Qur'an menunjukkan adanya titik temu yang kuat antara psikologi modern dan nilai-nilai spiritual. Keduanya sama-sama menempatkan empati sebagai inti kesadaran sosial dan fondasi utama dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, harmonis, dan berkeadaban.

Dalam teori Daniel Goleman, empati merupakan salah satu dari lima unsur utama kecerdasan emosional yang berfungsi sebagai jembatan antara kecakapan pribadi dan kecakapan sosial (Amrozi, 2019). Empati memungkinkan seseorang memahami emosi orang lain, membaca kebutuhan sosial, serta merespons secara tepat melalui tindakan yang konstruktif (Idrus dkk., 2020). Tanpa empati, keterampilan sosial akan kehilangan arah dan berpotensi melahirkan konflik, dominasi, atau ketidakpekaan sosial. Dengan demikian, empati dalam perspektif Goleman bersifat fungsional-psikologis, yakni sebagai kompetensi yang

dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dan efektivitas kepemimpinan.

Sementara itu, Islam memandang empati bukan hanya sebagai kemampuan psikologis, tetapi sebagai ekspresi keimanan dan manifestasi akhlak. Al-Qur'an menegaskan bahwa persaudaraan, kepedulian terhadap yang lemah, dan kelembutan hati merupakan indikator kualitas iman seseorang. QS. Al-Hujurat ayat 10 menempatkan empati sebagai perekat ukhuwah, QS. Al-Ma'un ayat 1-3 menjadikannya ukuran keaslian agama, dan QS. Ali Imran ayat 159 menunjukkan bahwa empati mencapai puncaknya dalam kelembutan hati, pemaafan, dan musyawarah. Dalam perspektif ini, empati tidak berhenti pada pemahaman emosi, tetapi harus bermuara pada tindakan nyata yang bernilai ibadah dan membawa kemaslahatan sosial.

Jika disintesiskan, teori Goleman dan perspektif Islam saling melengkapi. Teori Barat memberikan kerangka konseptual dan psikologis tentang bagaimana empati bekerja dalam diri manusia, melalui empati afektif, empati kognitif, dan regulasi emosi, sementara Islam memberikan orientasi moral, spiritual, dan transendental tentang untuk apa empati itu dijalankan. Dengan kata lain, psikologi Barat menjelaskan mekanisme empati, sedangkan Islam memberikan arah dan tujuan empati.

Integrasi ini tampak jelas dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera 2025. Dari perspektif Goleman, empati membantu relawan dan masyarakat memahami kondisi emosional korban, mengendalikan emosi di tengah krisis, serta membangun kerja sama yang efektif. Dari perspektif Islam, empati mendorong lahirnya solidaritas sebagai wujud iman, menumbuhkan kelembutan hati dalam menghadapi konflik, dan menggerakkan amal nyata sebagai bentuk tanggung jawab sosial. Empati menjadi titik temu antara kecerdasan emosional dan kesalehan sosial.

Dengan demikian, integrasi teori Barat dan perspektif Islam menunjukkan bahwa empati bukan hanya keterampilan hidup (*life skill*), tetapi juga nilai keimanan. Pendekatan ini memperkaya pemahaman tentang kecerdasan emosional dengan dimensi etik dan religius, sekaligus menjadikan ajaran Islam relevan dengan pengembangan psikologi modern. Integrasi ini dapat menjadi fondasi bagi pengembangan pendidikan emosional dan sosial yang holistik, kontekstual, dan berakar pada nilai-nilai Islam, terutama dalam membangun masyarakat yang resilien dan berempati di tengah situasi krisis dan bencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman merupakan kemampuan komprehensif yang mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kelima unsur ini saling berkaitan dan berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi serta membangun hubungan sosial yang sehat, terutama dalam situasi krisis seperti bencana banjir Aceh-Sumatera 2025.

Empati menempati posisi sentral sebagai inti kesadaran sosial. Secara psikologis, empati memungkinkan individu memahami dan merespons emosi orang lain melalui empati afektif, empati kognitif, dan regulasi emosi. Dalam konteks bencana, empati mendorong lahirnya perilaku pro-sosial, memperkuat solidaritas, serta meminimalkan konflik dalam masyarakat.

Dalam perspektif al-Qur'an, empati dipandang sebagai manifestasi keimanan dan akhlak mulia. Al-Qur'an menegaskan bahwa empati menjadi perekat persaudaraan (QS. Al-Hujurat: 10), indikator kualitas agama (QS. Al-Ma'un: 1-3), dan mencapai puncaknya dalam kelembutan hati, pemaafan, serta musyawarah sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW (QS. Ali Imran: 159). Dengan demikian, empati dalam Islam tidak berhenti pada perasaan, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata yang membawa kemaslahatan sosial.

Integrasi antara teori kecerdasan emosional Barat dan perspektif Islam menunjukkan bahwa keduanya saling melengkapi. Teori Barat memberikan penjelasan tentang mekanisme psikologis empati, sedangkan Islam memberikan arah moral, spiritual, dan tujuan transendental dari empati itu sendiri. Dalam konteks bencana banjir Aceh-Sumatera 2025, integrasi ini menjadikan kecerdasan emosional bukan hanya sebagai keterampilan hidup, tetapi juga sebagai nilai keimanan yang memperkuat ketahanan individu dan masyarakat. Oleh karena itu, integrasi ini layak dijadikan fondasi dalam pengembangan pendidikan emosional dan sosial yang holistik, berakar pada nilai-nilai Islam, serta relevan untuk membangun masyarakat yang tangguh, empatik, dan berkeadaban.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, E. N., Astutik, D., Masitoh, S., & Khoidah, I. A. (2024). Pembentukan Empati Siswa Melalui Pengembangan Metode Pembelajaran Aqidah Akhlak di Madrasah Ibtidaiyah. *Social Science Academic*, 2(2), 163–180. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5795>
- Amrozi, S. R. (2019). Pemikiran Daniel Goleman dalam Bingkai Pembaharuan Pendidikan Islam di Indonesia. *Al-'Adalah*, 22(2), 105–116.
- Cahyo Adi Kistoro, H. (2017). Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 1–18. <https://doi.org/10.14421/jpai.2014.111-01>
- 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
- Diswantika, N., & Yustiana, Y. R. (2022). Model bimbingan dan konseling bermain cognitive-behavior play therapy untuk mengembangkan empati mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Muli*, 8(1), 40–56.
- Idrus, S. F. I. A., Damayanti, P. S., & Ermayanti, E. (2020). Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter. *Pendasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1).
- Nasution, F. M., Nasution, H., & Harahap, A. M. (2023). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence). *AHKAM*, 2(3), 651–659. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>
- Quthb, S. (2001a). *Tafsir Fi Zhhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 2* (A. Yasin & A. H. al Kattani, Penerj.). Jakarta: Gema Insani Press.
- Quthb, S. (2001b). *Tafsir Fi Zhhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an (Surah Al-Ma'aarij-An-Naas) Jilid 12* (A. Yasin & A. H. al Kattani, Penerj.). Jakarta: Gema Insani Press.
- Quthb, S. (2004). *Tafsir Fi Zhhilalil-Qur'an Di Bawah Naungan Al-Qur'an (Surah Ash-Shaaffat 102- Al-Hujuraat) Jilid 10* (A. Yasin & A. H. al Kattani, Penerj.). Jakarta: Gema Insani Press.
- Sagala, F. (2024). Psikologi Interaksi Sosial Membangun Hubungan Yang Berkualitas Dan Berarti. *Circle Archive*, 1(4).