

Penyuluhan Manajemen Emosi Generasi Muda di Era Digital dalam Perspektif Islam

Justsinta Sindi Alivi¹⁾, Ainul Yaqin²⁾, Wiwik Mardiana³⁾

^{1,2,3)}Universitas Islam Majapahit Mojokerto, Indonesia

E-mail: ¹⁾justsimta.alivi@unim.ac.id, ²⁾ainulyaqin@unim.ac.id, ³⁾wiwik.mardiana@unim.ac.id

Info Artikel

Kata kunci :

Manajemen emosi
Era digital
EQ
Generasi muda
Pengabdian masyarakat

Penulis Koresponden :

Justsinta Sindi Alivi
E-mail : justsinta.alivi@unim.ac.id

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada generasi muda di institusi perguruan tinggi terkait manajemen emosi dalam perspektif Islam melalui sosialisasi, diskusi, dan tes Emotional Quotient (EQ). Program ini melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan di Universitas Islam Majapahit. Hasil polling menunjukkan mayoritas peserta memahami kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengelola emosi, sabar, dan tidak mudah tersinggung. Tes EQ mengindikasikan sebagian besar peserta memiliki tingkat EQ tinggi (≥ 120). Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran peserta akan tantangan yang dihadapi di era digital antara lain flexing, perbandingan sosial, isolasi, FOMO (fear of missing out), hingga paparan berita negatif. Program ini juga menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, dan akhlak mulia sebagai dasar dalam menghadapi dinamika digital. Integrasi antara nilai-nilai Islam, kecerdasan emosional, dan literasi digital diyakini mampu membentuk generasi muda yang resilien, berakhlak mulia, serta bijak dalam menggunakan teknologi.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial, gaya hidup, serta cara manusia dalam memandang dirinya sendiri dan orang lain. (Alivi & Mardiana, 2020) menunjukkan bahwa teknologi digunakan tidak hanya untuk tujuan instrumental (misalnya, meningkatkan kemampuan pengetahuan), tetapi juga untuk tujuan sosial seperti membangun identitas dan rasa percaya diri. Media sosial khususnya menjadi ruang baru yang menawarkan kesempatan berjejaring, berbagi informasi, bahkan membangun identitas diri. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa hadirnya dunia digital juga membawa dampak negatif, seperti munculnya fenomena *cyberbullying*, *fear of missing out* (FOMO), perbandingan sosial, hingga tekanan psikologis yang berujung pada stres dan depresi (Best et al., 2014; Andreassen et al., 2017).

Dalam konteks psikologi modern, keterampilan mengelola emosi dikenal dengan istilah *emotional intelligence*. Goleman (2009) memperkenalkan konsep *emotional quotient* (EQ) sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi dalam berinteraksi sosial. Berbeda dengan *intelligence quotient* (IQ), EQ lebih berhubungan dengan kemampuan adaptif, empati, dan kestabilan diri dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan EQ tinggi memiliki ketahanan emosional lebih baik, mampu beradaptasi terhadap perubahan, serta menjalin hubungan sosial yang lebih sehat (Mayer et al., 2016; Salovey & Mayer, 1990).

Dalam pandangan Islam, pengendalian emosi merupakan bagian penting dari pembentukan akhlak mulia. Al-Qur'an menegaskan bahwa orang beriman yang bertakwa adalah mereka yang "menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain" (QS. Ali Imran: 134). Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga menegaskan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kemampuan fisik, melainkan pada kemampuan seseorang menahan amarahnya (HR. Bukhari dan Muslim). Dengan demikian, Islam memandang pengelolaan emosi tidak hanya sebagai keterampilan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan manifestasi dari kesempurnaan iman.

Selain itu, penggunaan sosial media yang semakin populer di kalangan anak muda secara tidak langsung mempengaruhi *mindset* dan gaya hidup mereka. Secara umum, generasi muda sekarang memiliki literasi digital yang rendah, yang mana mereka cenderung FOMO dan memiliki tingkat *anxiety* yang tinggi (Yonaevy et al., 2024). Dalam konteks Universitas Islam Majapahit, edukasi literasi digital dan EQ-Islami masih belum diterapkan secara eksplisit di lingkungan kampus dan diintegrasikan di setiap mata kuliah. Oleh karena itu, perlu diadakan penyuluhan kepada para mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Majapahit untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap pentingnya manajemen emosi di era digital dalam perspektif Islam. Melalui kegiatan ini, diharapkan peserta mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam dengan keterampilan pengelolaan emosi dan literasi digital dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PENGABDIAN

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Islam Majapahit, dengan melibatkan 37 mahasiswa dari berbagai jurusan. Peserta kegiatan adalah mahasiswa dengan latar belakang beragam yang aktif dalam penggunaan media sosial. Peserta kegiatan ini dipilih dengan alasan karena mereka generasi muda, aktif dalam penggunaan media sosial, dan kelompok yang paling rentan terhadap tekanan emosional di dunia digital. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan peserta (generasi muda) kesadaran akan pentingnya memiliki kecerdasan emosional dalam merespon informasi di dunia digital. Metode pelaksanaan program

Efada : Jurnal Pengabdian Masyarakat

Diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
STAI ALI BIN ABI THALIB SURABAYA

pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif, agar peserta tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikan nilai-nilai tersebut dalam perilaku sehari-hari.

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 18 Juni 2025 dengan beberapa tahapan kegiatan:

1. Penyuluhan dan Diskusi Interaktif

Pada tahap ini, peserta mendapatkan materi mengenai konsep manajemen emosi dari perspektif Islam dan psikologi modern. Materi mencakup pengenalan konsep *emotional intelligence*, faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, serta peran nilai-nilai Islam seperti *sabr* (kesabaran), *ikhlas* (ketulusan), dan *qana'ah* (merasa cukup) dalam menjaga keseimbangan emosi. Diskusi dilakukan secara partisipatif agar peserta dapat mengaitkan teori dengan pengalaman pribadi.

2. Tes EQ Online

Peserta diberi tes EQ online menggunakan situs www.arealme.com/eq/id/ untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional masing-masing. Hasil tes digunakan untuk melakukan refleksi diri serta memahami posisi emosional individu. Pelaksanaan tes ini hanya sebagai bahan refleksi peserta terkait kondisi kecerdasan emosional mereka, bukan merupakan penilaian psikologis profesional. Pada tahap ini peserta diberi link situs untuk mereka isi sesuai dengan kondisi masing-masing.

3. Polling dan Diskusi Tantangan Digital

Peserta diminta mengisi polling menggunakan alat mentimeter terkait persepsi mereka tentang tantangan emosi di era digital. Hasil polling kemudian dibahas bersama, terutama mengenai fenomena *flexing*, perbandingan sosial, FOMO, dan *cyberbullying*.

4. Refleksi dan Integrasi Nilai Islam

Tahap terakhir berupa refleksi kelompok yang mengaitkan hasil tes EQ dan pengalaman digital dengan nilai-nilai Islam. Peserta diajak memahami bahwa pengendalian emosi bukan hanya tuntutan psikologis, tetapi juga spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemahaman Peserta terhadap Kecerdasan Emosional

Kegiatan pertama pada program pengabdian Masyarakat ini adalah penyuluhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah menjelaskan konsep manajemen emosi, dan urgensi memiliki manajemen emosi yang baik dalam pandangan Islam. Kegiatan ini juga secara khusus mendiskusikan tentang

Emotional Quotient (EQ). Dalam kegiatan ini, peserta diminta untuk memberikan opini mereka terkait pemahaman dasar mereka tentang *Emotional Intelligence* dengan menggunakan Mentimeter.

Berdasarkan hasil polling, pemahaman peserta tentang kecerdasan emosional (EQ) paling banyak dikaitkan dengan kemampuan mengelola emosi (7 peserta), disusul dengan kesabaran (3 peserta), tidak mudah tersinggung (3 peserta), dan pengendalian diri (1 peserta). Pemahaman peserta sejalan dengan konsep *emotional intelligence* menurut Goleman (2009), yang mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.



Gambar 1. Pemahaman Peserta terhadap Kecerdasan Emosional

Secara teoretis, EQ mencakup lima dimensi utama menurut Goleman (2009):

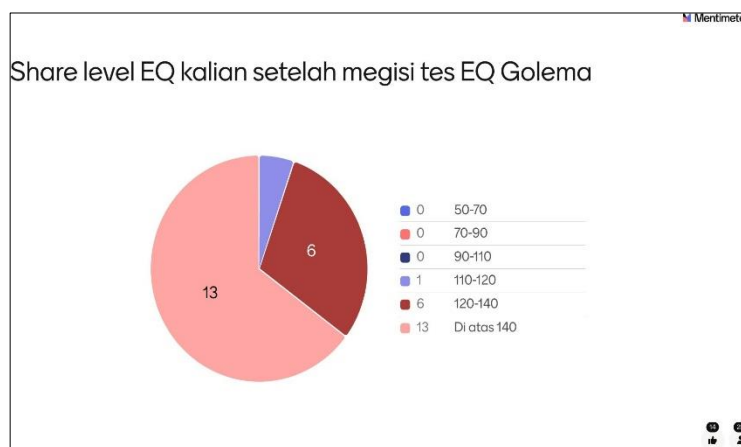
1. Kesadaran diri (*self-awareness*) — kemampuan mengenali dan memahami perasaan sendiri.
2. Pengendalian diri (*self-regulation*) — kemampuan menahan dorongan negatif dan menyesuaikan diri dengan perubahan.
3. Motivasi diri (*self-motivation*) — dorongan internal untuk mencapai tujuan dengan penuh tanggung jawab.
4. Empati (*empathy*) — kemampuan memahami perasaan dan perspektif orang lain.
5. Keterampilan sosial (*social skills*) — kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Kelima dimensi ini sejatinya juga diajarkan dalam Islam melalui nilai-nilai *tazkiyah an-nafs* (penyucian jiwa) yang menekankan pengendalian hawa nafsu, kesabaran, serta empati terhadap sesama.

2. Hasil Tes EQ Peserta

Kegiatan selanjutnya adalah tes EQ Goleman pada www.arealme.com/eq/id/. Peserta diminta untuk masuk ke halaman website tes dan mengisi secara online berdasarkan kondisi mereka masing-masing. Setelah selesai mengisi dan memperoleh hasil tes EQ, peserta diminta untuk

membagikan hasil EQ mereka dengan mengisi polling pada Mentimeter. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi emosional dan sosial yang baik. Dari 37 peserta, hanya 20 peserta yang mengisi polling, dengan hasil sebagai berikut: 13 orang memperoleh skor di atas 140, 6 orang berada pada rentang 120–140, dan hanya 1 orang pada rentang 110–120. Tidak ada peserta dengan skor di bawah 110. Literatur menjelaskan bahwa individu dengan EQ tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tekanan sosial, mengurangi risiko stres, serta memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat (Mayer et al., 2016; Salovey & Mayer, 1990). Dengan demikian, para peserta memiliki kemampuan beradaptasi dan interpersonal yang baik, yang mana bisa disimpulkan mereka memiliki manajemen emosi yang baik dalam merespon isu-isu digital.



Gambar 2. Hasil Tes EQ Peserta

Penelitian terdahulu (Mayer et al., 2016; Salovey & Mayer, 1990) menjelaskan bahwa individu dengan EQ tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga hubungan interpersonal, dan berpikir rasional dalam situasi penuh tekanan. Dalam konteks digital, kemampuan ini sangat penting untuk menahan diri dari perilaku impulsif seperti *hate speech*, komentar negatif, atau reaksi emosional terhadap berita hoaks.

Dari hasil refleksi, beberapa peserta mengakui bahwa walaupun memiliki EQ tinggi, mereka masih sering mengalami stres akibat tekanan media sosial, terutama ketika melihat pencapaian orang lain (*social comparison*). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan kognitif memahami emosi dan kemampuan afektif untuk menerapkannya secara konsisten. Dalam hal ini, ajaran Islam tentang *qana'ah* dan *tawakkal* dapat menjadi penguat spiritual yang membantu individu mengelola rasa iri dan cemas.

3. Tantangan Emosi di Era Digital

Selanjutnya, peserta diminta untuk mengisi polling partisipatif untuk menggali pemahaman peserta terkait tantangan emosi, dan literasi digital. Polling partisipatif menunjukkan beberapa tantangan utama yang dihadapi peserta, yaitu:

- Perbandingan sosial dan *flexing*: munculnya rasa minder ketika melihat keberhasilan orang lain di media sosial.
- FOMO (*Fear of Missing Out*): rasa cemas jika tidak mengikuti tren atau tidak terlibat dalam kegiatan daring tertentu.
- Isolasi sosial dan kecemasan digital: berkurangnya interaksi nyata karena terlalu fokus pada dunia virtual.
- *Cyberbullying* dan tekanan komentar netizen: meningkatnya stres akibat interaksi negatif di dunia maya.



Gambar 3. Tantangan Emosi di Era Digital

Opini peserta tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu (Nesi & Prinstein, 2015) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat meningkatkan kecenderungan depresi dan rendahnya harga diri pada remaja. Demikian pula, Andreassen et al., (2017) menemukan adanya korelasi antara penggunaan media sosial secara adiktif dengan peningkatan sifat narsistik dan ketidakpuasan diri. Berdasarkan hasil polling tersebut dan kaitannya dengan literatur, peserta secara sadar telah memahami tantangan emosi di era digital terutama sebagai *active users* di media sosial.

Dalam pandangan Islam, kondisi tersebut merupakan tantangan spiritual yang perlu disikapi dengan introspeksi dan penguatan iman. QS. Al-Hadid ayat 23 mengingatkan agar manusia tidak berlebihan bersedih atas apa yang terlewat dan tidak terlalu gembira atas apa yang diperoleh, karena semua berasal dari ketentuan Allah SWT. Prinsip ini mendorong keseimbangan emosional dan ketenangan batin.

4. Peran Literasi Digital dalam Manajemen Emosi

Hasil diskusi menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya literasi digital dalam menjaga keseimbangan emosi. Mereka menyadari bahwa kecakapan digital bukan hanya kemampuan teknis, tetapi juga kemampuan berpikir kritis, menjaga etika, dan mengontrol diri dalam dunia maya. Literasi digital yang baik memungkinkan seseorang memilah informasi yang valid, menghindari hoaks, serta mengatur waktu penggunaan media sosial secara proporsional.

Livingstone et al., (2017) menegaskan bahwa literasi digital harus mencakup kesadaran etis dan sosial. Hasil penelitian oleh Mardiana (2022) juga menegaskan bahwa sikap (*attitude*) dan motivasi yang positif dalam berliterasi digital akan berkontribusi memberikan dampak yang positif. Dalam konteks Islam, hal ini berkaitan dengan prinsip amar ma'ruf nahi munkar, yaitu menggunakan media untuk menyebarkan kebaikan dan menghindari kemudarat. Dengan demikian, literasi digital dan manajemen emosi menjadi dua kompetensi yang saling melengkapi.



Gambar 4. Pemahaman Peserta tentang Literasi Digital

5. Integrasi Nilai Islam dan EQ

Dalam pandangan Islam, fenomena ini dapat ditangani melalui penguatan iman dan akhlak. Prinsip *sabr*, *qana'ah* (merasa cukup), dan *husnuzan* (berbaik sangka) menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif digital. Ajaran ini relevan dengan teori psikologi modern yang menekankan regulasi emosi sebagai faktor utama kesehatan mental. Dengan demikian, integrasi literasi digital, kecerdasan emosional, dan nilai-nilai Islam dapat membentuk masyarakat yang resilien secara emosional sekaligus berakhlak mulia. Yaqin (2019) menjelaskan, keterampilan emosional yang berkembang membantu seseorang menguasai pikirannya, mendorong produktivitas, memberikan peluang lebih besar untuk bahagia dan berhasil dalam kehidupannya.

Islam memberikan panduan yang sangat jelas mengenai pengelolaan emosi. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dikenal sebagai teladan dalam kesabaran dan pengendalian diri, bahkan terhadap orang yang menyakitinya. Dalam hadits disebutkan: “Barang siapa menahan

amarahnya padahal ia mampu meluapkannya, maka Allah akan memanggilnya di hadapan seluruh makhluk dan mempersilakan dia memilih bidadari yang diinginkan.” (HR. Abu Dawud).

Nilai-nilai spiritual seperti *sabr*, *ikhlas*, *qana'ah*, dan *husnuzan* tidak hanya meningkatkan keseimbangan emosional, tetapi juga membentuk karakter sosial yang harmonis. Ketika nilai-nilai ini dikaitkan dengan teori EQ modern, terlihat adanya kesesuaian substansial: Islam menekankan kesadaran diri dan pengendalian hawa nafsu, sementara teori psikologi menekankan kesadaran emosional dan regulasi diri. Keduanya bermuara pada pembentukan individu yang matang secara emosional dan spiritual.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pengabdian masyarakat tentang manajemen emosi di era digital menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki tingkat EQ tinggi, namun masih menghadapi tantangan besar berupa perbandingan sosial, kecemasan, dan paparan negatif media sosial. Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi dapat diperkuat melalui nilai sabar, pengendalian amarah, dan kesadaran spiritual. Integrasi literasi digital dengan ajaran Islam diyakini mampu membentuk masyarakat yang lebih bijak, sehat secara emosional, dan berakhlak mulia dalam menghadapi dinamika era digital.

Dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa: (1) EQ tinggi perlu dibarengi dengan kesadaran spiritual agar individu mampu menjaga kestabilan emosinya dalam dunia maya; (2) Literasi digital berperan penting dalam menghindari dampak negatif penggunaan media sosial; (3) Nilai-nilai Islam seperti kesabaran, keikhlasan, dan pengendalian diri merupakan fondasi utama dalam membangun kecerdasan emosional yang utuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan beberapa rekomendasi diantaranya untuk: (1) Institusi pendidikan Islam sebaiknya memasukkan literasi digital dan manajemen emosi berbasis nilai Islam dalam kurikulum pembinaan karakter mahasiswa. (2) Dosen dan pendidik dapat menjadi *role model* dalam penggunaan media sosial secara etis dan beradab. (3) Mahasiswa diharapkan mengembangkan *self-regulation* digital melalui pembatasan waktu online, refleksi spiritual, serta memperbanyak aktivitas sosial di dunia nyata.

Selain itu, program pengabdian Masyarakat ini diharapkan bisa memberikan fondasi awal bagi mahasiswa khususnya di Universitas Islam Majapahit untuk memiliki kesadaran yang lebih tinggi terkait literasi digital dan bisa lebih bijak dalam merespon isu atau informasi digital. Mahasiswa juga diharapkan bisa menerapkan manajemen emosi Islami baik dalam penggunaan aktivitas digital maupun aktivitas umum sehari-hari. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi kegiatan serupa di institusi lain untuk memberikan edukasi terkait literasi digital dan manajemen EQ-Islami.

Dengan demikian, penguatan keseimbangan antara intelektualitas, emosionalitas, dan spiritualitas menjadi kunci bagi generasi muda Muslim dalam menghadapi dinamika era digital secara sehat dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivi, J. S., & Mardiana, W. (2020). Interrelation of technology and ideology in informal second language acquisition: A transdisciplinary framework. *PARADIGM: Journal of Language and Literary Studies*, 3(1), 11–24. <https://doi.org/10.18860/prdg.v3i1.9030>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The Findings from a large national survey. *...Addictive Behaviors*, 64, 287–293.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2014.03.001>
- Goleman, D. (2009). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Mascheroni, G. (2017). *Digital literacy: A review of concepts, policies and practices: UNICEF Office of Research-Innocenti*. www.globalkidsonline.net
- Mardiana, W. (2022). Pre-service EFL teachers' experience of digital literacy enhancement: A narrative inquiry. In *Narrative Inquiry for Teacher Education*. Dapur Kata.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Yaqin, A. (2019). *Membentuk Karakter melalui Pendidikan Afeksi*. Media Akademi.
- Yonaevy, U., Syarifah, S., & Prananingrum, R. (2024). Program Literasi Digital untuk Pencegahan Cyberbullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Seminar Nasional Sains*.