

CEMBURU DAN DIMENSI SPIRITUAL: ANALISIS EMOSI MANUSIA DARI SUDUT PANDANG DAKWAH

P-ISSN 0853-4314

<https://uia.e-journal.id/spektra/article/view/5293>

DOI: <https://doi.org/10.34005/spektra.5293>

Samsul Maarif

samsulmaarif.fai@uia.ac.id

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Zulfatul Hasanah

zulfatulhasanah@gmail.com

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Daud Rasyid

daudrasyid.fai@uia.ac.id

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Mahfuz Mahfuz

mahfuz.fai@uia.ac.id

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Sofia Fahrany

sofia.fai@uia.ac.id

Universitas Islam As-Syafi'iyah

Abstract(In English). Jealousy is a complex human emotion that frequently arises in various social situations. This article attempts to analyze jealousy from the perspective of Islamic da'wah, exploring its psychological, theological, and spiritual dimensions. Based on a literature review and a thematic interpretation approach, this research demonstrates that jealousy, if properly managed, can be a means of introspection and strengthening one's spiritual connection with Allah SWT. However, if left unchecked, it can turn into hasad (envy), which damages interpersonal relationships and undermines tawhid (the principle of unity). This article recommends the need to integrate psychological and spiritual approaches in da'wah to help people manage jealousy in a healthy and Islamic manner.

Keywords: Jealousy, Da'wah, Emotions, Islamic Psychology, Spirituality

Abstrak. Cemburu merupakan salah satu emosi manusiawi yang kompleks dan kerap timbul dalam berbagai situasi sosial. Artikel ini berupaya menganalisis cemburu dari sudut pandang dakwah Islam, dengan menelusuri dimensi psikologis, teologis, dan spiritualnya. Berdasarkan kajian literatur dan pendekatan tafsir tematik, penelitian ini menunjukkan bahwa cemburu, jika dikelola dengan baik, dapat menjadi sarana introspeksi dan penguatan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Namun, jika tidak dikendalikan, ia berubah menjadi hasad (iri hati) yang merusak hubungan antarmanusia dan merusak tauhid. Artikel ini merekomendasikan perlunya integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam dakwah untuk membantu umat mengelola emosi cemburu secara sehat dan Islami.

Kata kunci: Cemburu, Dakwah, Emosi, Psikologi Islam, Spiritualitas.



Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

A. INTRODUCTION

Emosi merupakan bagian integral dari keberadaan manusia yang tak dapat dipisahkan dari perjalanan hidupnya. Fitrah manusia mencakup berbagai bentuk emosi seperti cinta, marah, takut, dan cemburu. Di antara emosi yang paling kompleks dan sering disalahpahami adalah cemburu (*ghirah*). Cemburu kerap diidentikkan dengan perasaan negatif, yang mendorong perselisihan dalam hubungan antarpribadi, terutama dalam konteks rumah tangga, pertemanan, maupun lingkungan sosial lainnya. Namun, dalam kajian Islam khususnya dalam disiplin dakwah cemburu memiliki dua dimensi yang saling berseberangan dan perlu dikaji secara proporsional: cemburu yang destruktif dan cemburu yang konstruktif (Putri, R.A, 2022).

Secara linguistik, kata *ghirah* berasal dari bahasa Arab yang bermakna suatu dorongan hati untuk mempertahankan sesuatu yang dicintai dari segala bentuk ancaman dan perusakannya. Dalam epistemologi Islam, cemburu bukan semata aib. Bahkan, Rasulullah SAW menyebutkan bahwa Allah memiliki sifat cemburu terhadap hamba-Nya yang melanggar batas ketentuan-Nya (HR. At-Tirmidzi). Dalam konteks ini, cemburu menjadi manifestasi spiritual yang menunjukkan sensitivitas terhadap pelanggaran nilai-nilai kebenaran. Cemburu yang terarah dan terkendali menjadi bagian dari keteguhan iman dan komitmen moral (Mursalin, A.G, 2023).

Di satu sisi, Islam sangat mengenali potensi bahaya dari emosi cemburu yang tidak terkendali. Ia bisa melahirkan dendam, fitnah, permusuhan, bahkan kekerasan. Kasus Qabil dan Habil dalam Al-Qur'an (QS. Al-Ma'idah: 27-31) adalah contoh klasik bagaimana cemburu yang tidak terkendali membawa kepada dosa besar, yakni pembunuhan pertama dalam sejarah manusia. Demikian pula, dalam realitas masyarakat kontemporer, cemburu yang destruktif sering menjadi penyebab konflik rumah tangga, perselisihan antarkeluarga, bahkan kriminalitas. Di sinilah pentingnya peran dakwah dalam memberikan pencerahan agar umat Islam memahami dan mengelola cemburu dengan cara yang bijaksana.

Dari perspektif dakwah Islam, setiap aspek fitrah manusia termasuk emosi cemburu perlu diarahkan menuju tujuan yang benar: yaitu memperkuat ketakwaan, memperbaiki hubungan sesama manusia, dan menjaga kehormatan agama. Cemburu yang sejalan dengan nilai takwa adalah yang muncul sebagai bentuk penjagaan terhadap diri dan keluarga dari kemaksiatan, serta dorongan untuk terus memperbaiki diri agar tidak tertinggal dalam kebaikan. Al-*ghirah* menjadi indikasi rasa kepedulian spiritual dan indikator kualitas iman (Wahyu, A.S 2023).

Dalam dimensi dakwah kontemporer, memahami psikologi emosi menjadi penting untuk merumuskan strategi pembinaan akhlak. Para dai perlu mengedepankan metode yang tidak hanya mengajarkan dalil syar'i, tetapi juga mampu menyentuh aspek psikologis dan emosional mad'u. Penyampaian materi dakwah tentang cemburu perlu bersifat dialogis dan empatik, agar mampu mengubah paradigma umat dari melihat

cemburu sebagai potensi konflik menjadi sarana introspeksi dan penguatan komitmen ibadah.

Sejatinya, cemburu yang benar adalah cemburu terhadap kelalaian diri dalam beribadah, cemburu terhadap kebaikan dan ketakwaan orang lain, serta cemburu terhadap pelanggaran ajaran agama yang dilakukan oleh diri sendiri atau orang terdekat. Dalam kerangka ini, cemburu menjadi energi untuk memperbaiki kualitas spiritual dan sosial, bukan merusak relasi kemanusiaan. Al-Qur'an mendorong umat Islam untuk "berlomba-lomba dalam kebaikan" (QS. Al-Baqarah: 148), yang dalam konteks emosi berarti menyalurkan rasa cemburu menjadi motivasi untuk menjadi lebih baik, bukan penghancur diri atau orang lain (Akbar, A, 2017).

Selain itu, dakwah yang bijak perlu membedakan antara *ghirah* (cemburu yang bernilai ibadah) dan *hasad* (iri hati yang tercela). Jika *ghirah* bertujuan menjaga kesucian dan kehormatan, maka *hasad* adalah keinginan untuk hilangnya nikmat orang lain. Dari dua titik ini, dakwah perlu memberikan edukasi mengenai pengendalian diri, manajemen emosi, serta penataan niat dan hati dalam menyikapi kelebihan orang lain.

Dengan demikian, memahami emosi cemburu secara utuh memungkinkan kita menyusunnya sebagai bagian dari materi dakwah yang relevan, terutama dalam konteks modern yang kian menekankan kesehatan emosional dan spiritual. Pendekatan dakwah yang kontekstual mampu menempatkan emosi cemburu bukan hanya sebagai ancaman, tetapi juga potensi kebaikan. Artikel ini menawarkan pembacaan ulang terhadap emosi cemburu dari sudut pandang dakwah Islam. Tujuannya adalah menggali nilai-nilai universal dalam Islam yang mampu membimbing manusia mengelola fitrahnya secara proporsional menjaga keseimbangan antara kecintaan terhadap dunia dan kepatuhan kepada Sang Pencipta. Emosi, bila diarahkan pada tempatnya, dapat menjadi wasilah dakwah yang menguatkan iman dan memperindah karakter seorang Muslim. Dalam bingkai fitrah dan bimbingan wahyu, setiap emosi dapat menjadi jalan menuju kebaikan, termasuk cemburu yang terarah.

B. Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (library research) yang menekankan pada analisis terhadap sumber-sumber tekstual dan konseptual terkait emosi cemburu dalam perspektif Islam. Data dikumpulkan dari berbagai referensi seperti kitab tafsir, hadis, literatur klasik ulama, buku-buku psikologi Islami, serta artikel ilmiah yang relevan dalam bidang dakwah dan psikologi emosi. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menelaah secara mendalam konsep *ghirah* dan *hasad* dalam teks agama, sekaligus memahami bagaimana kedua konsep tersebut diinterpretasikan dalam dinamika dakwah kontemporer. Analisis data dilakukan dengan cara deskriptif-analitis, yakni dengan menguraikan isi sumber secara sistematis dan menarik benang merahnya dalam konteks dakwah Islam.

Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan pendekatan tematik (maudhu'i) dalam kajian Al-Qur'an dan hadis, untuk mengidentifikasi ayat-ayat dan riwayat yang

berkaitan dengan emosi cemburu sebagai bahan dasar refleksi dakwah. Peneliti juga menganalisis berbagai fenomena sosial yang berkaitan dengan cemburu dalam realitas kehidupan umat, melalui studi kasus sederhana yang disarikan dari literatur atau laporan media. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang komprehensif dan kontekstual mengenai bagaimana cemburu dapat dikelola secara Islami, serta bagaimana dakwah dapat berperan aktif dalam membimbing umat mengubah emosi negatif menjadi energi spiritual dan sosial yang positif.

C. RESEARCH

1. Cemburu dalam Psikologi Umum

Secara psikologis, cemburu (jealousy) merupakan respons emosional kompleks terhadap ancaman nyata atau imajinatif terhadap hubungan interpersonal seseorang (Buss, 2000). Emosi ini melibatkan kombinasi perasaan takut kehilangan, marah, frustrasi, hingga terancam secara sosial atau personal (White & Mullen, 1989). Cemburu muncul dalam berbagai konteks, baik dalam relasi romantis, lingkungan profesional, hingga dalam kehidupan sosial masyarakat luas. Karena itu, kecemburuan sering dikaitkan dengan struktur dasar dari hubungan sosial manusia yang sarat akan rasa keterikatan, kepemilikan, dan persaingan.

Beberapa teori psikologi modern menjelaskan kecemburuan dari sudut pandang evolusioner, kognitif, dan sosial-emosional. Teori evolusi, misalnya, menjelaskan bahwa cemburu berakar pada mekanisme adaptif manusia untuk mempertahankan pasangan dan keturunan, serta mencegah hubungan yang mengancam stabilitas sosial dan biologis individu (Symons, 1979). Dalam perspektif ini, kecemburuan terkait erat dengan tantangan survival dan reproduksi.

Sementara itu, teori kognitif menyoroti bagaimana persepsi individu terhadap situasi sangat menentukan munculnya kecemburuan. Dalam hal ini, proses interpretasi subjektif seseorang merasa terancam atau tidak berperan besar dalam menentukan intensitas kecemburuan. Orang dengan harga diri tinggi mungkin lebih tahan terhadap ancaman simbolik, sementara mereka yang merasa inferior lebih mudah terpicu oleh stimulus kecil sekalipun (Parrott, 1991).

Kecemburuan juga memiliki nilai edukatif dalam psikologi. Ketika diolah secara tepat, kecemburuan dapat menjadi sumber motivasi untuk memperbaiki diri. Tetapi tanpa kontrol diri yang baik, emosi ini dapat berkembang menjadi agresi, fitnah, atau keinginan untuk merendahkan orang lain—bahkan dalam konteks dakwah dan keagamaan.

2. Cemburu dalam Perspektif Islam

Islam mengenal konsep *al-ghirah*, yang merupakan bentuk cemburu dalam makna syar'i. Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya Allah mempunyai rasa cemburu, dan seorang mukmin pun memiliki rasa cemburu...” (HR. At-Tirmidzi)

Dalam literatur Islam klasik, cemburu dibedakan menjadi dua jenis: *ghirah* yang terpuji (*ghirah mahmudah*) dan *ghirah* yang tercela (*ghirah madhmumah*). Cemburu positif melahirkan semangat menjaga agama, kehormatan diri, serta keluarga dari kerusakan moral. Misalnya, seorang suami atau istri yang menjaga kesucian rumah tangga dari pengaruh negatif lingkungan adalah contoh nyata *ghirah* yang benar.

Sebaliknya, cemburu negatif muncul ketika keinginan untuk mempertahankan sesuatu didorong oleh ego, prasangka, dan taklid buta, sehingga berubah bentuk menjadi hasad (iri hati) atau ghil (kebencian tersembunyi). Dalam kondisi ini, cemburu bukan lagi sarana menjaga kebaikan, tetapi menjadi racun dalam hubungan sosial (Kistoro, H.C.A, 2017).

Para ulama seperti Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin menekankan bahwa *ghirah* adalah sumber kebaikan jika dikendalikan, tetapi berubah menjadi api jika dilepas tanpa bimbingan syariat. Hal ini sejalan dengan tujuan syariat (*maqashid asy-syari'ah*) yang mengarahkan emosi manusia pada kemaslahatan dan menghindarkannya dari konflik yang merusak.

3. Cemburu sebagai Energi Psikososial dalam Dakwah

Secara sosial, kecemburuan dapat muncul dalam hubungan antarindividu maupun antar-kelompok, khususnya dalam ranah dakwah. Di tengah masyarakat yang semakin kompetitif baik dalam bidang ekonomi, politik, maupun keagamaan cemburu terhadap keberhasilan atau kebaikan orang lain seringkali tak terhindarkan. Persaingan yang tidak sehat dapat mendorong lahirnya perilaku negatif seperti fitnah, sikap apatis, dan kebencian terhadap sesama aktivis dakwah. Hal ini bertentangan dengan prinsip ukhuwah Islamiyah dan dakwah bil hikmah.

Dalam konteks dakwah, kecemburuan seharusnya diarahkan pada motivasi untuk meningkatkan kualitas amal, bukan untuk menandingi atau menjatuhkan orang lain. Misalnya, jika seorang dai melihat dai lain lebih berhasil dalam menyentuh hati jamaah, maka kecemburuan yang sehat mendorongnya untuk mengembangkan metode yang lebih baik, bukan untuk melemahkannya (Riyadi, I, 2015).

Kecemburuan yang dikelola dengan baik menjadi energi psikososial yang produktif dalam membangun ekosistem dakwah yang saling menguatkan. Ini adalah prinsip *al-munaafasah fil-khairaat* (bersaing dalam kebaikan). Dakwah sebagai bentuk pengabdian harus melibatkan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) agar potensi emosi negatif tidak merusak hubungan dan tujuan dakwah.

4. Antara Cemburu dan Hasad: Implikasi Teologis

Dalam Islam, pembedaan antara cemburu dan hasad merupakan hal penting dalam tasawuf dan akhlak. Cemburu diri sendiri bisa diletakkan secara tepat (misalnya kepada pasangan atau kemurnian ibadah), sedangkan hasad adalah keinginan agar nikmat yang dimiliki orang lain hilang, bahkan tanpa keinginan untuk memperbaikinya pada diri sendiri.

Hasad digambarkan sebagai salah satu penyakit hati yang paling berbahaya. Al-Qur'an memperingatkan:

"Dan dari kejahatan orang yang dengki bila ia dengki." (QS. Al-Falaq: 5)

Imam Ibn Qayyim menjelaskan bahwa hasad merupakan akar dari permusuhan setan terhadap manusia, karena setan pertama kali menolak bersujud kepada Adam bukan karena sakit fisik, tetapi karena hasad atas kemuliaan yang Allah berikan kepada Adam. Ini menunjukkan bahwa hasad dapat menggerogoti ruhani seseorang hingga membenci takdir Allah, suatu kondisi yang sangat membahayakan iman.

Dalam konteks dakwah, penting bagi ulama dan aktivis untuk menanamkan pemahaman bahwa kecemburuan terhadap keberhasilan pihak lain harus ditransformasikan menjadi semangat untuk belajar dan memperbaiki diri, bukan menjadi energi destruktif yang merusak ukhuwah dan peradaban Islam.

5. Cemburu dalam Relasi Spiritual

Dalam dimensi sufistik, cemburu ditafsirkan sebagai rasa cinta dan perhatian seorang hamba kepada Tuhannya dalam bentuk paling murni. Para sufi menggunakan analogi cinta manusia yang sarat akan rasa rindu, cemburu, dan kesetiaan untuk menjelaskan cinta seorang hamba kepada Allah. Kekhawatiran seorang hamba kehilangan arah, cinta, dan ridha Allah merupakan bentuk ghirah spiritual.

Sebagai contoh, al-Hikam Ibnu 'Atha'illah sering menggambarkan bagaimana seorang hamba harus berhati-hati dalam menghadapi godaan duniawi dan hawa nafsu, karena keduanya dapat merusak hubungan batinnya dengan Allah. Dalam makna ini, ghirah spiritual menjadi tanda kewaspadaan ruhani, agar seorang hamba tidak mencintai selain Allah secara berlebihan.

Bagi para dai dan ulama, menghidupkan ghirah spiritual berarti menanamkan kepada umat bahwa cinta kepada Allah menuntut kepatuhan total dan pembersihan jiwa dari kompetitor-kompetitor ilahiah seperti syahwat, dunia, dan ego. Cemburu terhadap waktu yang terbuang untuk selain Allah adalah salah satu bentuk ghirah yang terpuji dalam tradisi tasawuf (Muliasari, L, 2023).

E. CONCLUSION

Cemburu merupakan salah satu emosi dasar manusia yang sangat kompleks dan multidimensional. Ia bukan hanya letupan psikologis yang bersifat instingtual, tetapi juga fenomena yang berakar dalam nilai, budaya, dan spiritualitas seseorang. Dalam perspektif psikologi umum, kecemburuan dapat dilihat sebagai mekanisme penyesuaian sosial yang berfungsi untuk menjaga hubungan dan status personal. Namun tanpa pengendalian yang memadai, kecemburuan berubah menjadi ancaman yang merusak kesehatan mental dan relasi sosial.

Islam, melalui ajarannya yang komprehensif, mengakui keberadaan kecemburuan sebagai bagian dari fitrah manusia. Dengan konsep *ghirah*, Islam membedakan antara cemburu yang terpuji yang menjaga integritas moral, kehormatan keluarga, dan

martabat agama dengan cemburu yang tercela, yang biasanya lahir dari hasad, ego, dan kebencian. Pada titik ini, tampak bahwa pemahaman terhadap cemburu tidak dapat dipisahkan dari pembinaan akhlak dan tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) sebagai inti dari dakwah Islam.

Dalam konteks dakwah, cemburu yang terkendali dan diarahkan secara positif dapat menjadi energi psikososial yang mendorong peningkatan kualitas amal saleh, persaingan dalam kebaikan, serta semangat memperbaiki diri. Cemburu yang dilandasi kecintaan kepada Allah dan Rasul-Nya justru menjadi benteng moral umat dalam menghadapi tantangan zaman yang penuh fitnah dan godaan. Sebaliknya, cemburu yang lepas dari kendali syariat akan menjelma menjadi hasad (iri) dan ghill (dendam), yang tidak hanya merusak diri sendiri, tetapi juga melemahkan sendi-sendi ukhuwah dan pekerjaan dakwah.

Oleh karena itu, kesadaran akan perbedaan antara cemburu dan hasad menjadi sangat krusial dalam kehidupan seorang Muslim, terutama para pelaku dakwah. Sikap mawas diri, muhasabah, dan pendidikan emosional berbasis wahyu harus terus dikedepankan agar umat Islam mampu mengelola emosi ini dengan benar. Dakwah yang efektif di era kontemporer bukan hanya berkutat pada transfer ilmu, tetapi juga pada pembinaan hati dan pengelolaan emosi, yang menjadi akar dari segala perilaku manusia.

Dengan demikian, kajian terhadap kecemburuan dalam perspektif psikologi dan Islam tidak hanya menyumbang wawasan teoretis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pembentukan kepribadian Muslim yang sehat, cerdas emosional, dan matang secara spiritual. Pendekatan interdisipliner yang memadukan psikologi modern, ilmu dakwah, dan tasawuf akan semakin memperkaya upaya kita dalam membina masyarakat yang harmonis, produktif, dan beradab sesuai tuntunan Allah SWT.

Rekomendasi

1. **Dakwah yang holistik:** Materi dakwah sebaiknya tidak hanya fokus pada aspek hukum atau praktik ibadah, tetapi juga menyentuh dimensi emosional dan psikospiritual umat.
2. **Pendidikan emosi Islami:** Lembaga dakwah dan pendidikan Islam dapat mengintegrasikan modul tentang pengelolaan emosi berdasarkan Al-Qur'an dan psikologi Islam.
3. **Peningkatan Tazkiyatun Nafs:** Upaya menjernihkan hati (tazkiyah) harus diperkuat dalam dakwah untuk mencegah kecemburuan destruktif seperti hasad.
4. **Pendampingan spiritual:** Pembimbing rohani atau dai perlu lebih responsif dalam memberikan bimbingan emosional berbasis spiritual bagi jamaah.

F. REFERENCES

- Akbar, A. (2017). *Manajemen Konflik: Studi Atas Hadis-Hadis Tentang Kecemburuan Istri-Istri Nabi Saw* (Bachelor's thesis).
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005.
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Tazkiyatun Nafs: Membersihkan Jiwa*. Terj. Muhammad Al-Baqir. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2000.
- Al-Razi, Fakhrudin. *Al-Tafsir al-Kabir*. Beirut: Dar al-Fikr, 1995.
- At-Tirmidzi, Muhammad ibn Isa. *Sunan at-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Fikr, 2002.
- Berkowitz, Leonard. *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. New York: McGraw-Hill, 1993.
- Ekman, Paul. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Henry Holt and Company, 2003.
- Kistoro, H. C. A. (2014). Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 11(1), 1-18.
- Khalid, Aisha. "The Concept of Ghirah in Islamic Ethics: An Analytical Perspective." *Journal of Islamic Ethics*, vol. 3, no. 2, 2019, pp. 45–62.
- Kraemer, Sebastian. "The Fragile Male: The Decline of Emotional Well-being in Men and the Role of Jealousy." *British Journal of Medical Psychology*, vol. 73, no. 3, 2000, pp. 277–284.
- Putri, R. A. (2022). Mengatasi rasa kecemburuan dengan psikoterapi dalam kajian tasawuf di era globalisasi. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf*, 4(2), 35-52.
- Miskawayh, Ibn. *Tahdzib al-Akhlaq*. Kairo: Dar al-Ma'arif, 1966.
- Muliasari, L. (2023, February). Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 649-657).
- Mursalin, A. G. (2023). Cemburu dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tahlili Terhadap QS At-Tahrim 3-5). *Jurnal Tafsire*, 11(1), 36-54.
- Quraish Shihab, M. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2007.
- Rahman, Fazlur. *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Chicago: University of Chicago Press, 1982.
- Riyadi, I. (2015). Integrasi Nilai-Nilai Kecerdasan Emosional Dalam Kurikulum Pendidikan Agama Islam Di Sma: Perspektif Daniel Goleman. *Hunafa: Jurnal Studia Islamika*, 12(1), 141-163.
- Sartono, Zainuddin. *Psikologi Emosi dalam Perspektif Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002.
- Wahyu, A. S. (2023). *MODEL DAKWAH BIL HIKMAH ASATIDZ DI PONDOK PESANTREN MUHAMMADIYAH AT-TANWIR KOTA METRO TAHUN 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Metro).

