KECERDASAN EMOSIONAL SEBAGAI LANDASAN ETIKA DIGITAL: KAJIAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DI ERA AI

Rusdianto

Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
E-mail : rusdiantoregar@gmail.com

ABSTRACT

Digital ethics problems in the current era are very common in everyday life such as hoaxes, cyberbullying, privacy, and one of the topics raised in this discussion is the use of AI that is not in accordance with digital ethics and Islamic education so that one of the problems is due to the lack of individuals in managing EQ towards digital properly. Based on these problems, the purpose of this study is to determine how emotional intelligence in managing digital ethics. This library research uses a descriptive qualitative approach, where the research gap is this study integrates emotional and digital ethics, and is different from other studies that mostly separate the two. Several written references, both books and journals, with Sinta or Scopus standards, were used to collect research data. All these references were then combined to create complete research results. Furthermore, the content analysis method also known as content analysis was used to analyze research data to optimize emotional intelligence when rebuilding digital ethics. This research produces a conceptual framework integrating five dimensions of emotional intelligence with the values of adab and amanah as the basis for digital ethics in digital Islamic education, referring to Daniel Goleman's five main elements of emotional intelligence: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. Adab, or media etiquette, and amanah, which are values of responsibility and trust, are used in Islamic education to implement these emotional intelligence values. These values are used to transform negative digital interaction patterns into positive ones that align with digital ethics. Furthermore, optimizing emotional intelligence can help revitalize digital ethics in the modern era, which is filled with moral challenges such as hoaxes, cyberbullying, privacy violations, AI abuse, and symptoms of social comparison.

Keywords : *Digital Ethics, Emotional Intelligence*

ABSTRAK

Problematika etika digital di era sekarang sangat banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari seperti hoaxs, cyberbullying,Privasi,dan salah satu topic yang diangkat dalam pemahasan ini yaitu penggunaan AI yang tidak sesuai dengan etika digital dan pendidikan islam sehingga dari permasalahan ini salah satunya adalah dikarenakan kurangnya individu dalam mengeloa EQ terhadap digital dengan baik. Berdasarkan Problematika tersebut,Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosional dala mengelola etika digital. Studi pustaka (*library research*) ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dimana *researche garp* adalah kajian ini mengintegrasikan emosional dan etika digital, dan berbeda dengan penelitian yang lain yang kebanyakan memisahkan antara keduanya. Beberapa referensi tertulis, baik buku maupun jurnal, dengan standar Sinta atau Scopus, digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Semua referensi ini kemudian digabungkan untuk membuat hasil penelitian yang lengkap. Selanjutnya, metode analisis isi juga dikenal sebagai analisis isi digunakan untuk menganalisis data penelitian untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional saat membangun kembali etika digital. Penelitian ini menghasilkan kerangka konseptual integrasi lima dimensi kecerdasan emosional dengan nilai adab dan amanah sebagai dasar etika digital dalam pendidikan Islam digital mengacu pada lima elemen utama kecerdasan emosional Daniel Goleman: kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial. Adab, atau tata krama bermedia, dan amanah, yang merupakan nilai-nilai tanggung jawab dan kepercayaan, digunakan dalam pendidikan Islam untuk menerapkan nilai-nilai kecerdasan emosional tersebut. Nilai-nilai ini digunakan untuk mengubah pola interaksi digital yang negatif menjadi fositif yang sesuai dengan pola etika digital. Selain itu, optimalisasi kecerdasan emosional dapat membantu merevitalisasi etika digital di era modern, yang dipenuhi dengan tantangan moral seperti hoaks, cyberbullying, pelanggaran privasi, penyalahgunaan AI, dan gejala perbandingan sosial.

Kata Kunci : *Etika Digital, Kecerdasan Emosional*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, setiap aspek kehidupan harus dimodernisasi dan berkembang seiring dengan zaman, termasuk bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Sebagian besar aktivitas manusia sekarang jauh lebih mudah berkat kemajuan teknologi dan kecanggihannya. Ini adalah hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan. Pendidikan harus mengimbangi kemajuan teknologi dengan ilmu pengetahuan. Ini memerlukan kegiatan yang mengutamakan aspek afektif selain kognitif dan psikomotorik. Oleh karena itu, tidak hanya kecerdasan intelektual dan keterampilan praktis yang diperoleh dari pendidikan, tetapi juga kecerdasan emosional.Apabila kecerdasan emosional seseorang diabaikan, ada kemungkinan bahwa seseorang akan mengalami kecacatan tertentu dalam keterampilan sosial dan individualnya. Kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional terkait erat. Tingkat intelegensi mempengaruhi kedua hal tersebut. Robert J. Sternberg menganggap intelegensi seseorang terdiri dari tiga kompetensi yaitu kemampuan memecahkan masalah dengan logis, atau kemampuan memecahkan masalah, kompetensi verbal, atau kemampuan berbicara dengan baik dan jelas, dan kompetensi sosial, atau kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain. Menurut Thurstone, faktor-faktor yang mempengaruhi intelegensi adalah kecakapan berbicara dan kelancaran kata-kata(Wahyuni et al., 2021).

Dalam upaya untuk mengimbangi kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, kegiatan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada perkembangan kognitif dan psikomotorik tetapi juga memberikan perhatian besar pada aspek emosional.Tidak bisa dipungkiri bahwa kemajuan teknologi secara bertahap membuat penanaman nilai-nilai moral menjadi lebih sulit.Sekolah umumnya menunjukkan hasil yang baik dalam meningkatkan kecerdasan intelektual, tetapi kurang dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Pada akhirnya, pengembangan kecerdasan emosional berdampak pada tingkat religiusitas siswa yang menurun, karena kecerdasan emosional cenderung berhubungan erat dengan religiusitas seseorang. Beberapa studi sebelumnya telah menyelidiki kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam.

Indonesia menjadi kontributor penting dalam penggunaan AI. Seperti yang dicatat dalam laporan Muhammad tentang layanan berbasis konten, kecerdasan buatan (AI) diperkirakan akan mencapai keunggulan global yang belum pernah terjadi sebelumnya pada tahun 2023. Pengguna internet Indonesia menghasilkan 1,4 miliar kunjungan luar biasa ke aplikasi kecerdasan buatan (AI) dari September 2022 hingga agustus 2023, yang merupakan 5,60% dari semua kunjungan. Dengan jumlah kunjungan tersebut, Indonesia termasuk dalam Prosiding Temu Ilmiah Nasional Guru XVI(Harahap, 2026).

Penulisan terkait materi ini sangat relevan dengan penelitian terdahulu yang terdahulu membahas masalah topic inidan untuk dimana untuk table penelitian relevannya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penelitian Relevan

No	Judul penelitian	Penulis & Tahun	Relevansi dengan Pembahasan
1.	*Islamic Education Learning Approaches in Shaping Students' Emotional Intelligence in the Digital Age*	Firman Mansir & Abdul Karim (2020)	langsung terkait dengan kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam di era digital, menjadi dasar untuk diskusi tentang etika digital.

2.	Urgensi Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik Pada Jenjang Sekolah Dasar: Tinjauan Teoritis dan Implikasinya Dalam Praktik Pendidikan	Fuaziah dkk (2025)	Sangat terkait dengan era kecerdasan emosional dalam mengelola karakter di era digital dan juga dalam membentuk pendidikan yang lebih humanis dan persuasif

Pendidikan Islam mewajibkan pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari proses pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan Islam memberikan ruang yang luas untuk upaya menanamkan nilai-nilai moral melalui pengembangan kecerdasan emosional yang disesuaikan dengan nilai-nilai kemanusiaan. Akibatnya, pemahaman tentang konsep kecerdasan emosional yang dimaksudkan dalam pendidikan Islam adalah kecerdasan emosional yang ditanamkan. Salah satu contohnya adalah perilaku kesopanan, yang menunjukkan sikap etis seseorang dan didasarkan pada kemampuan emosional. Kemampuan untuk mengendalikan diri dan menghindari tindakan impulsif untuk menyelesaikan masalah adalah aspek kepribadian setiap orang yang didasarkan pada perasaan kasih sayang dan empati terhadap situasi orang lain(Danial, 2025).

Disorientasi nilai merupakan masalah utama dalam pembentukan karakter di era digital. Karena terbiasa dengan relativisme digital, generasi muda banyak yang kehilangan prinsip moral. Di tengah banjir informasi dan narasi yang saling bertentangan, kebenaran menjadi tertutup. Media sosial juga menciptakan budaya eksistensial dan narsistik yang mendorong anak muda untuk mengejar pengakuan sosial melalui banyaknya likes, followers, dan views. Ini menimbulkan tekanan psikologis dan krisis identitas karena validasi digital seolah-olah satu-satunya cara untuk mengakui keberadaan diri. Karena fenomena ini menyebabkan sikap manipulatif, hoax, superficial, dan penuh kepura-puraan, kecanduan digital juga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas karakter. Anak muda banyak menghabiskan waktu di dunia maya dan tidak memiliki pengalaman sosial langsung yang penting untuk membangun karakter sosial, seperti toleransi, empati, dan solidaritas. Akibatnya, meskipun mereka terhubung secara virtual, mereka cenderung terisolasi sosial. Hal ini diperparah oleh ketidakmampuan orang tua dan lembaga pendidikan untuk mengajarkan penggunaan teknologi yang sehat(Zulkifli,Hari Suriadi, 2025).

Oleh karena itu dari permasalahan yang ada di atas maka penulis ingin mengkaji lebih dalam dalam bagaimana kecerdasan emosional sebagai landasan etika digital: kajian psikologi pendidikan islam di era AI di era kontemporer. Dan kemudian Rumusan masalah dalam kajian ini adalah,Bagaimana konsep kecerdasan emosional dalam psikologi pendidikan Islam? ,Bagaimana peran kecerdasan emosional dalam mengelola etika digital? Dan Tangtangan Tantangan Kecerdasan Emosional Dalam Mengelola Etika Digital. Dan tujuan dalam kajian penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep kecerdasan emosional dalam psikologi pendidikan Islam, kemudian terkait mengetahui bagaimana Bagaimana peran kecerdasan emosional dalam mengelola etika digital, dan juga Tantangan Kecerdasan Emosional Dalam Mengelola Etika Digital. Dari topic permasalahan ini adalah untuk mengetahui kecerdasan emosional dan etika digital era kontemporer.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *library research* (penelitian kepustakaan) untuk menganalisis bagaimana kecerdasan emosional dalam mengelola Etika digital dalam perpektif psikologi pendidikan islam. Dan kriteria kajian literatur yang digunakan dalam penelitian ini adalah segala literature yang relevan dengan topik tentang integrasi kecerdasan emosional dalam mengelola etika digital , terutama dalam penggunaan AI di era kontemporer. Desain penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Dan dan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai literatur yang relevan untuk mendapatkan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengkaji teori-teori, konsep, dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dalam rekontruksi Etika digital di era digital sekarang. Sumber data utama berasal dari literatur akademik yang terdiri atas jurnal ilmiah, buku, disertasi, dan dokumen resmi.

Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan relevansi dan kekinian seperti jurnal scopuss dan sinta, dimana lebih dari itu dari sumber-sumber yang relevan dengan penelitian ini. Data literatur tersebut dianalisis menggunakan teknik *content analysis* (analisis isi) yang sistematis untuk mengidentifikasi tema utama, pola strategi, serta kerangka teoretis yang relevan dengan penelitian ini. Proses analisis meliputi beberapa tahap yakni pengumpulan data literatur, klasifikasi berdasarkan subtema, reduksi data untuk menyingkirkan informasi yang kurang relevan, dan sintesis untuk menghubungkan berbagai temuan dalam kerangka konseptual terpadu. Pendekatan *library research* dipilih karena memperkuat landasan teoretis dan konseptual terhadap masalah penelitian yang kompleks terkait kecerdasasan emosional dalam hubungannya dengan Etika digital. Metode ini juga relevan untuk mengkaji konteks religius dan budaya yang membutuhkan pemahaman mendalam terhadap literatur yang berkaitan dengan penelitian ini. Dengan menggunakan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang kuat dan menyeluruh sebagai dasar bagi kajian empiris lebih lanjut terkait dari rekonstruksi Etika digital melalui optimalisasi kecerdasan emosional dalam perpektif psikologi pendidikan islam.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Kecerdasan Emosional Dalam Psikologi Pendidikan Islam

Kata cerdas adalah asal dari kecerdasan. Secara harfiah berarti kemampuan yang baik untuk memahami, menganalisis, menalar, membuat, dan menggunakan suatu masalah untuk menyelesaikannya. "Emosi" adalah kata bahasa Inggris yang berarti kasih sayang, suara emosional, pertahanan emosional, dan pembelaan yang penuh perasaan. Emosi berasal dari kata "moverse", yang berarti "bergerak" dan awalan "e" berarti "bergerak, menjauh," dan ada kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan emosi. Menurut Goleman (2007), emosi mencakup jenis perasaan dan pikiran tertentu, kondisi biologis dan psikologis, dan kumpulan kecenderungan perilaku. Sikap yang negatif—yakni dorongan atau kecenderungan ke arah yang merusak atau membahayakan—sering didefinisikan sebagai emosi. Beberapa psikolog membagi emosi ke dalam keadaan senang dan tidak senang. Keadaan senang termasuk kebahagiaan, cinta, dan kegembiraan, dan keadaan tidak senang termasuk kesedihan, kemarahan, dan sebagainya. Klasifikasi ini biasanya menekankan betapa pentingnya kegembiraan dan ketidaknyamanan, penerimaan dan penolakan, pendekatan, dan penghindaran sebagai dasar emosi.

Kecerdasan emosional jauh lebih penting daripada kecerdasan otak (IQ). Kecerdasan otak (IQ) tidak diperlukan untuk sukses, tetapi kecerdasan emosional adalah yang mendorong seseorang ke tingkat tertinggi). Sejak usia dini, kemampuan emosional dapat dilatih, diteliti, dan dikembangkan, sehingga masih ada kesempatan untuk meningkatkan dan meningkatkannya serta berkontribusi pada keberhasilan hidup(Nidaa'an Khafiyya, 2023).

Nilai-nilai Islam terkait erat dengan konsep kecerdasan emosional; nilai-nilai seperti kesabaran, empati, dan ikhlas pada dasarnya berasal dari kecerdasan emosional, yang memungkinkan seseorang untuk mengelola emosi mereka dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Munculnya dua potensi ini dalam pendidikan Islam menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai alat yang berguna untuk meningka nilai-nilai Islam.Tidak jarang pemahaman dan pengamalan nilai-nilai spiritualitas Islam mendorong kebiasaan berperilaku dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai Islam di sekolah, keluarga, atau secara umum di masyarakat. Sepertinya tingkat pengamalan agama Islam seseorang dipengaruhi oleh perkembangan kecerdasan emosional dan kemajuan kognitif. Pendidikan Islam ditempatkan dalam tataran implementasi keberagamaan yang dijiwai oleh pemahaman agama yang kuat, dinamis, dan relevan dengan perkembangan zaman, berkat pengembangan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, pentingnya kecerdasan emosional dalam meningkatkan religiusitas individu karena kecerdasan emosional merupakan suatu sikap moral yang dibentuk oleh pengalaman dan pemikiran. Dengan demikian, tingkat religiusitas yang kuat sangat ditentukan oleh tingkat kecerdasan emosional individu. Religiusitas dapat didefinisikan sebagai tindakan beragama yang berasal dari ibadah; lebih luas lagi, religiusitas dapat didefinisikan sebagai tindakan agama yang dimotivasi oleh dorongan batin.

Dalam pengajaran Islam di sekolah, pengembangan kecerdasan emosional digunakan untuk menginternalisasi nilai-nilai agama melalui pemahaman, pengembangan, dan pelaksanaan tradisi hidup Islami di sekolah (Nugraha et al., 2023). Konsep beragama dalam ajaran Islam tidak menafikan peran penting akal dalam kemajuan ilmu pengetahuan dan peradaban. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi bagian dari proses pendidikan Islam, yang menggabungkan kemajuan ilmu pengetahuan dengan penanaman nilai-nilai Islami. Kecerdasan emosional siswa dan dinamikanya berdampak pada penguatan religiusitas mereka. Selain itu, kecerdasan emosional membantu orang muslim memahami masalah agama di masyarakat dan memasukkan nilai-nilai moral dari pendidikan Islam ke dalam penyelesaian masalah agama(Danial, 2025).

Peran Kecerdasan Emosional Dalam Mengelola Etika Digital

Menurut Dadang Sulaeman (1995), kondisi yang mendasari emosi terdiri dari tiga hal: perasaan, seperti perasaan takut; impuls atau dorongan, seperti dorongan untuk melarikan diri; dan persepsi atau pengamatan tentang apa yang menimbulkan emosi. Pada dasarnya, semua emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana cepat untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan oleh evolusi. Selain itu, Royce James menyatakan bahwa emosi dapat memicu dorongan, seperti: sentimen, yang merupakan kumpulan dorongan emosional terhadap suatu objek atau sesuatu hal yang lain(Wahyuni et al., 2021).

Dua psikolog, Peter Solovey dari Harvard University dan John Mayer dari *University of New Hampshire*, menciptakan teori komprehensif tentang kecerdasan emosi dan kaitannya dengan kecerdasan emosi pada tahun 1990. Mereka mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang mencakup kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Menurut beberapa para ahli, itulah bagaimana kecerdasan emosi

didefinisikan. Ini adalah istilah yang relatif baru untuk kecerdasan emosi. Namun, istilah ini sebenarnya mengacu pada hal-hal seperti kesadaran diri, kontrol diri, ketekunan, semangat, motivasi diri, empati, dan kecakapan sosial sebagai dasar dari kecerdasan emosi, yang pada dasarnya mengacu pada emosi yang ada dalam diri seseorang sehingga seseorang dapat dewasa dalam kecerdasan emosi (kecerdasan emosi).

Para ahli telah menyatakan beberapa jenis kecerdasan emosi. Misalnya, Gardner mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kecerdasan pribadi. Salovey kemudian memperluas definisi dasar kecerdasan emosi yang dicetuskan ini menjadi lima area utama. Pertama, kenali emosi Anda. Kesadaran diri terjadi saat emosi muncul. Pengenalan diri mengacu pada bagian lain dari identitas seseorang. Shomali menyatakan bahwa itu berkaitan dengan aspek rohani kehidupan seseorang, bukan pengertian fisik. Kedua, mengendalikan perasaan. Salah satu keterampilan yang bergantung pada kesadaran diri adalah mengelola perasaan sehingga mereka dapat diungkapkan dengan cara yang sesuai. Dengan kata lain, kemampuan untuk bangkit dari badai emosional yang dibawa oleh nasib dan tidak tunduk pada nafsu. Ketiga, mendorong diri sendiri. Menempatkan emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan sangat penting untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan berkreasi. Keempat, memahami perasaan orang lain. Empati yang juga didasarkan pada kesadaran. Kelima, mengembangkan keterampilan sosial, atau hubungan. Hubungan dibangun melalui seni, yang sebagian besar terdiri dari kemampuan untuk mengendalikan perasaan orang lain. Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dapat diajarkan(Mar'atus Sa'idah, 2023).

Kemudian kecerdasan emosional pada era sekarang mempengaruhi bagaimana konsep dari pada membangun kembali Etika digital era sekarang. Karena pada zaman sekarang Etika digital menjadi hal penting di tengah media sosial dan serba digitalisasi. Dimana pada dasarnya Etika dapat dipahami sebagai cabang ilmu yang berfungsi menilai benar atausalahnya suatu perbuatan, dengan mempertimbangkan pilihan individu sertadampaknya terhadap diri sendiri maupun masyarakat luas. Secara konseptual, etikamencakup tata krama, moralitas, serta pertimbangan terhadap nilai benar dan salahyang berkaitan dengan hak dan tanggung jawab sosial dalam kehidupanbermasyarakat. Menurut perspektif Islam, etika digital berarti penerapan prinsip-prinsip ajaran Islam, seperti kejujuran, tanggung jawab, kesantunan, dan penghormatan terhadap sesama, serta menjaga privasi dalam komunikasi di lingkungan digital, termasuk media sosial. Tujuan dari penerapan etika ini adalah untuk memastikan bahwa penggunaan teknologi dilakukan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Ini dilakukan untuk mencegah penyebaran fitnah dan ujaran kebencian serta mendorong hasil yang baik bagi masyarakat. Adab, yang berarti etika dalam berbicara, dan amanah, yang berarti tanggung jawab atau kepercayaan, adalah konsep penting dalam ajaran Islam yang sangat relevan dengan cara orang berinteraksi satu sama lain di dunia digital.

Jadi etika digital ada sekarang samakin rendah, yaitu dengan Perubahan dalam moral, sikap, dan aturan sosial secara bertahap didorong oleh media sosial. Karena bersifat global dan lintas waktu, media sosial memiliki kemampuan untuk melampaui batas konvensional dan meningkatkan fleksibilitas komunikasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan pada kehidupan individu, jadi penting untuk menggunakannya dengan hati-hati. Media sosial kini digunakan untuk berbagai tujuan selain untuk berbagi momen pribadi. Ini mencakup hal-hal seperti pekerjaan, bisnis, pencarian relasi, hingga mencari pasangan hidup. Selain mengubah cara komunikasi, kemajuan media sosial mengubah moral, norma sosial, dan budaya modern(Reza et al., 2025).

Meluasnya teknologi dalam pendidikan dan layanan publik mendorong perdebatan tentang etika digital di seluruh dunia.Menurut Framework Manajemen Etika Digital, tiga mekanisme yang saling melengkapi diperlukan untuk tata kelola etika digital yang efektif. Mereka adalah mekanisme struktural (kebijakan dan regulasi), prosedural (standar operasional dan penilaian), dan relasional (budaya organisasi dan kepercayaan publik). Menurut penelitian ini, regulasi tidak cukup untuk internalisasi nilai etika dalam kehidupan sehari-hari.Dalam konteks yang lebih luas, konsep label diusulkan untuk sistem digital sebagai alat transparansi yang memungkinkan pengguna memahami bagaimana sistem berdampak pada nilai-nilai sosial, kemanusiaan, dan lingkungan. Label etika ini bertujuan untuk lebih dari sekedar mematuhi standar atau membersihkan etika tetapi untuk membuat pengguna sadar akan konsekuensi moral dari teknologi yang mereka gunakan.

Konsep adab dalam pendidikan Islam memberi etika digital dasar praktis. Adab, yang terdiri dari tata krama, sopan santun, dan perilaku yang baik berdasarkan nilai-nilai Islam, merupakan manifestasi akhlak dalam interaksi sehari-hari, termasuk di internet. Adab dapat dioperasionalisasikan dalam berbagai aspek praktis ketika digunakan dalam konteks kecerdasan buatan. Pertama, adab terhadap ilmu: menggunakan digital sebagai sarana pencarian ilmu yang benar, bukan sebagai jalan pintas yang merusak proses belajar. Kedua, adab terhadap sesama: menjaga kesantunan, kejujuran, dan rasa hormat dalam setiap interaksi di platform digital, termasuk menolak kebohongan, manipulasi, dan perundungan siber. Ketiga, adab terhadap privasi:menghormati privasi dan keamanan data orang lain sebagai bagian dari etika digital.

Kecerdasan emosional sekarang sangat penting untuk bertahan hidup dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan karena fluktuasi informasi digital. Kecerdasan adalah kemampuan seseorang untuk bertahan hidup dalam keadaan apa pun yang mungkin Kecerdasan emosional, yaitu konsep yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi mereka sendiri dan orang lain, adalah salah satu bentuk kecerdasan yang relevan dengan tantangan zaman ini Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional terdiri dari lima bagian utama yaitu ada pada table berikut:

Tabel 2. Komponen EQ

No	Komponen EQ	Makna
1.	Kesadaran Diri *(Self-Awareness)*	Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri sendiri, dan memahami bagaimana perasaan Anda memengaruhi kinerja Anda di tempat kerja dan hubungan Anda dengan orang lain.
2.	Pengaturan Diri *(Self-Regulation)*	Menjaga integritas, tidak bertindak secara impulsif, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan tenang di bawah tekanan.
3.	Motivasi Internal *(Motivation)*	Memiliki keyakinan yang kuat, optimis, dan selalu mencari cara untuk meningkatkan diri.
4.	Empati *(Empathy)*	Mahir membaca bahasa tubuh, mendengarkan secara aktif, dan

		mengingat perasaan orang lain saat membuat keputusan.
5.	Keterampilan Sosial *(Social Skills)*	Mampu berkomunikasi secara persuasif, memimpin kelompok, dan bernegosiasi.

Kelima komponen tersebut membentuk dasar integral bagi individu dalam menghadapi tekanan emosional, menjalin hubungan sosial yang adaptif, serta mendukung keberhasilan dalam berbagai konteks kehidupan. Dalam konteks digital, kompetensi ini semakin dibutuhkan karena kelebihan informasi (*information overload*) tidak hanya menimbulkan beban kognitif, tetapi juga beban emosional yang memengaruhi kualitas pengambilan keputusan . Emosi memiliki peran dominan dalam kehidupan manusia; bahkan disebutkan bahwa "99% kehidupan kita dikendalikan oleh emosi, bukan rasionalitas. Hal ini kembali dikuatkan oleh pandangan yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin berkualitas pula hidup yang dijalaninya. Kecerdasan emosional yang tinggi mendorong individu untuk menjadi lebih bahagia, dan kebahagiaan yang stabil membuat individu lebih mampu berpikir rasional(Rahmah et al., 2025).

Para ahli dalam hal ini menekankan bahwa emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu rasionalitas. Oleh karena itu, ketika rasionalitas diberi ruang lebih banyak melalui penguatan kecerdasan emosional, kualitas hidup akan meningkat. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan masyarakat yang lebih aman dan bahagia.Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mengurangi dampak teknostres terhadap kelelahan emosional pada tenaga kesehatan. Kecerdasan tinggi dapat meredam stres psikologis karena penggunaan teknologi yang intensif. Penggunaan media sosial yang meningkat sejak 2015 telah menciptakan dinamika emosional baru di dunia digital. Kecerdasan emosional diperlukan untuk memahami dan mengelola dinamika yang muncul di platform digital karena emosi sering kali lebih kompleks daripada maksud komunikator awal. Kesadaran diri sangat penting dalam hal ini untuk menyaring informasi secara kritis dan mengenali tanda-tanda kelelahan dan stres yang disebabkan oleh paparan digital yang berlebiha .(Shaifudin, 2024)

Tantangan Kecerdasan Emosional Dalam Mengelola Etika Digital di Era AI

Banyak masalah moral telah muncul sebagai akibat dari proliferasi media sosial, internet, dan kecerdasan buatan. Akses mudah ke konten negatif, berita bohong atau hoax, *cyberbullying* atau ujaran kebencian, masalah privasi atau ekploitasi data pribadi, dan lainnya adalah beberapa tantangan moral yang terus mengkhawatirkan di era teknologi modern. Dan adapun tantanganna adalah sebagai berikut:

1. Informasi Palsu

   Informasi Palsu, juga dikenal sebagai hoaks, adalah informasi yang dirancang untuk menyesatkan orang-orang dengan menggunakan konten yang tampaknya benar tetapi tidak dapat dipastikan benar. Hoaks biasanya disebarkan melalui media digital dan bertujuan untuk membentuk opini publik dan menanamkan kepercayaan terhadap hal-hal yang keliru atau tidak masuk akal. Hoaks biasanya digunakan untuk berbagai tujuan, seperti membentuk opini publik atau sekadar menghibur pengguna media digital dengan menguji kecermatan mereka. Dalam kasus tertentu, hoaks digunakan untuk kepentingan seperti kampanye hitam, promosi yang menyesatkan, atau ajakan untuk beramal tanpa dasar yang kuat. Kemunculan media sosial memungkinkan pengguna berbagi informasi. Namun, seringkali disalahgunakan untuk menyebarkan isu yang dapat menimbulkan

kebencian dan mengancam persatuan negara. Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang informasi mempermudah penyebaran hoaks.

2. *Cyberbullying*

   Kekerasan atau penindasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah dengan tujuan menyakiti secara fisik atau psikologis dikenal sebagai cyberbullying. Cyberbullying adalah jenis penindasan yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui teknologi digital dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi orang lain. Cyberbullying dapat didefinisikan sebagai bentuk kekerasan digital yang dilakukan melalui perangkat komunikasi seperti ponsel, email, dan jaringan media sosial dengan tujuan menyakiti dan mengancam orang lain melalui pesan atau pernyataan daring. Pelaku sering menggunakan anonimitas atau menyembunyikan identitas mereka untuk menghindari identifikasi, sehingga mereka merasa aman tanpa harus menghadapi konsekuensi langsung dari tindakannya.

3. Privasi dan Penyalahgunaan

   Data Pribadi adalah komponen paling penting di era teknologi informasi saat ini. Data pribadi lebih rentan terhadap pelanggaran dan penyalahgunaan karena mencakup identitas dan penanda individu yang bersifat rahasia atau pribadi. Institusi dapat membahayakan hak privasi, kebebasan, dan moralitas dengan mengumpulkan data.Dengan kemajuan teknologi informasi, kehidupan manusia telah berubah. Ini telah membuat data pribadi semakin penting dan sensitif saat beraktivitas di internet. Di tengah intensitas aktivitas online yang terus meningkat, data pribadi seperti identitas, alamat, data finansial, dan riwayat kesehatan dapat rentan terhadap penyalahgunaan dan pelanggaran privasi.

4. Penyalahgunaan *Artificial Intelligence* (AI)

   Kemajuan teknologi yang pesat memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Semua kemajuan saat ini pasti dipengaruhi oleh pengembangan sistem kecerdasan buatan, atau AI, yang telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia hingga saat ini. Ini telah membawa manfaat bagi banyakgi bidang, seperti pendidikan dan kesehatan, tetapi juga membawa risiko yang dapat mengancam hak asasi manusia. Kecerdasan buatan, juga dikenal sebagai AI, adalah cabang ilmu komputer yang bertujuan untuk memungkinkan mesin melakukan tugas secara otomatis dengan kemampuan yang sebanding dengan orang(Khoiriah & Hude, 2025).

   Kemudian dalam pendapat lain ada tantangan yang menjadi bagian penting dalam etika digital dan kecerdesan emosional, yaitu antara lain:

   a. Kesadaran Emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosinya sendiri dan orang lain di sekitarnya. Dari 2015 hingga 2024, media sosial telah menjadi platform utama untuk interaksi luas dengan. Hal ini telah berdampak besar pada kecerdasan emosional seseorang. Psych Central pendiri Dr. John Grohol mengatakan bahwa media sosial memungkinkan orang untuk meningkatkan kesadaran emosional mereka melalui interaksi yang terbuka dan beragam dengan orang lain .
   b. Perbandingan Sosial,Susan David, seorang psikolog yang mengkaji kecerdasan emosional, mengatakan bahwa interaksi intens di media sosial dapat mengganggu pemahaman dan pengelolaan emosi yang sehat. Ini adalah hasil dari membandingkan

diri dengan orang lain dengan cara yang tidak sehat, terutama dalam hal prestasi, penampilan, dan kebahagiaan.

c. Isolasi dan Ketergantungan: Dua masalah utama yang dihadapi individu saat menggunakan media sosial dan dapat berdampak negatif pada kecerdasan emosional mereka.

   Jean Twenge, seorang psikolog yang menyelidiki efek media sosial, mengatakan bahwa terlalu banyak menggunakannya dapat menyebabkan isolasi sosial karena mengganti interaksi langsung dengan interaksi virtual(Chatarina Suryaningsih dkk, 2024).

Dari deskripsi di atas bahwa sanya dalam rekontruksi dalam psikologi pendidikan islam pada topic optimalisasi kecerdasan emosional dalam membangun kembali etika digital. Karena pada era digital sekarang kecerdasan emosional mempunyai posisi yang penting, dan juga dalam pelaksanaannya banyak tantangan yang dijumpai dan para pelaku dalam pendidikan harus bisa memanimalisir dalam tantangan tersebut guna terlaksananya etika digital yang baik yang relevan dengan psikologi pendidikan islam dan juga optimalisasi dalam kecerdasaan emosional. Dan untuk gambaran bagaimana integrasi dai EQ dan Digital ini adalah sebagai berikut:

Table 3. Model Integrasi EQ dan Etika Digital

No	Komponen EQ	Model Integrasi dengan Etika Digital
1.	Kesadaran Diri *(Self-Awareness)*	Kesadaran Digital. Mengontrol emosi saat berintraksi dengan media sosial
2.	Pengaturan Diri *(Self-Regulation)*	Kontrol Diri, yaitu memikir ulang sebelum bermedia sosial baik untuk memposting sesuatu atau mengomentari di media sosial
3.	Motivasi Internal *(Motivation)*	Partipasi Fositif dalam media sosial dengan berbagi konten bermanfaat dan kebaikan
4.	Empati *(Empathy)*	Empati, Menghargai kejadian-kejadian di media sosial dengan menahan diri untuk tidak berkomentar yang buruk
5.	Keterampilan Sosial *(Social Skills)*	Keterampilan sosiaol, membangun kolaborasi digital dengan membangun sehat dan aman dan bersifat toleran

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa sanya, kecerdasan emosional dalam mengeloal etika digital melalui optimalisasi menekankan betapa pentingnya menggabungkan elemen psikologis dengan nilai spiritual di era komputer dan internet. Berdasarkan teori emosi dan lima area utama kecerdasan emosional (kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial), orang diajak untuk tidak hanya cakap secara digital, tetapi juga dewasa dalam mengelola dorongan emosi mereka. Dalam pandangan Islam, kedewasaan emosional ini menjadi dasar praktis bagi penerapan konsep adab dan amanah saat berinteraksi di internet. Terbukti bahwa penguatan kecerdasan emosional sangat penting untuk menekan beban emosi yang disebabkan oleh kebebasan informasi dan meminimalkan efek stres yang disebabkan oleh teknologi. Dengan demikian, penggunaan teknologi dapat diatur untuk kepentingan bersama dan mewujudkan masyarakat digital yang aman

dan bahagia.Namun, dalam kehidupan nyata, kecerdasan emosional dalam mengelola etika digital ini menghadapi banyak tantangan dan masalah moral yang kompleks karena banyaknya penggunaan media sosial dan kecerdasan buatan. Beberapa masalah nyata termasuk penyebaran informasi palsu tindakan perundungan siber yang memanfaatkan anonimitas, kemungkinan eksploitasi data pribadi, dan penyalahgunaan kecerdasan buatan yang mengancam hak asasi manusia. Dari perspektif psikologis, interaksi digital yang tidak sehat juga menyebabkan distorsi emosional seperti kecenderungan perbandingan sosial juga dikenal sebagai perbandingan sosialyang mengganggu kepercayaan diri, ketergantungan pada teknologi, dan isolasi sosial karena tidak ada interaksi langsung. Paradigma baru dalam proses kecerdasan emosional mengelola etika digital muncul dalam penelitian ini. Karena AI dan media sosial, pengendalian diri di era digital sekarang mencakup interaksi fisik. Di era AI yang penuh dengan deepfake, disinformasi hiper-realistis, dan algoritma yang dimaksudkan untuk memancing emosi dan adiksi, jenis ketahanan psikologis-spiritual ini menjadi sangat penting. Melalui penguatan kecerdasan emosional islami, siswa dididik untuk menyaring informasi, mengontrol perasaan mereka, dan menggunakan nurani sebagai filter utama sebelum bertindak atau menyebarkan informasi.

DAFTAR PUSTAKA

Chatarina Suryaningsih dkk. (2024). *Kecerdasan emosional di Era Digital*. PT Media Penerbit Indonesia.

Danial, M. (2025). Optimalisasi Kecerdasan Emosional dan Relevansinya Terhadap Penguatan Religiusitas dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, *01*(01), 52–59.

Harahap, M. (2026). Tantangan dalam Penggunaan AI di Bidang Pendidikan. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, *4*(2), 14–27.

Khoiriah, N., & Hude, D. (2025). Teknologi dan Inovasi dalam Pendidikan Islam : Perspektif Etika Islam dan Tantangan Globalisasi di Era Digital. *Jurnal Studi Kemahasiswaan*, *5*(3), 647–657.

Mar'atus Sa'idah. (2023). Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam. *Journal of Research in Education*, *1*(1), 45–58.

Nidaa'an Khafiyya, W. (2023). Implementasi Pendidikan Islam Dalam Optimalisasi Kecerdasan Emosional: Perspektif Psikologi Pendidikan Nidaa'an. *Jurnal Pendidikan Islam*, *08*(01), 1–16.

Rahmah, F., Sutami, N. A., Amanda, M. D., & Asbari, M. (2025). Ledakan Informasi dan Kesehatan Mental : Peran Kecerdasan Emosional di Era Digital. *Journal Of Information Systems and Management*, *04*(02), 19–28.

Reza, M. F., Wahyudi, N. A., & Jembar, M. (2025). Etika Digital dalam Perspektif Pendidikan Islam : Kajian Konseptual Tentang Adab Berinteraksi di Dunia Maya. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *2*(4), 434–446. https://doi.org/10.19109/nurani.v20i1.6029.2

Shaifudin, A. (2024). Pengaruh Kemampuan Berfikir Kritis Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Etika Bermedia Sosial Melalui Kedekatan Orang Tua Sebagai Variabel Intervening Pada Anak Usia Remaja. *Jurnal Studi Islam Dan Sosial*, *5*(2), 01–15.

Wahyuni, A., Nisa, C., & Susandi, A. (2021). Kontribusi Pendidikan Islam dalam Menumbuhkan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Pendidikan Islam*, *4*(02), 154–170.

Zulkifli,Hari Suriadi, N. S. (2025). Problematika Karakter Generasi Muda di Era Digital: Analisis Kritis Terhadap Tantangan Moral dan Sosial di Era Teknologi Informasi. *Journal of Social, Educational and Religious Studies*, *1*(2), 20–37.