



Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Spiritualitas

(Kajian Literatur Psikologi Islam)

Ramilah Suta^{1*}, Dwi Aristawidya R², Khairiah Rawita³, Adissah Putri Herdianti⁴,
Cristin⁵, Rahmadiani Aulia⁶

¹⁻⁶ Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi: ramilahsuta@gmail.com

Abstract. *Emotional intelligence (EQ) and spirituality (SQ) are two important aspects in shaping an individual's psychological balance. The study conducted a systematic review of 20 scientific articles to explore the relationship between the two in various contexts, such as education, organization, and health. The results of the study show that EQ and SQ are not only significantly interconnected, but also play a joint role in improving emotional regulation, resilience, and meaning of life. These findings confirm the importance of a holistic approach to self-development that integrates emotional and spiritual dimensions to achieve wholesome well-being. Further, empirical evidence indicates that individuals with high EQ and SQ tend to have better interpersonal skills, stronger adaptability, as well as lower levels of stress. The integration of these two constructs is also relevant for the design of positive psychology-based interventions and character education, as it can strengthen self-awareness, empathy, and value orientation. Thus, simultaneously strengthening EQ and SQ has the potential to be an effective strategy in improving quality of life and mental health across settings.*

Keywords: *Durability; Emotional Intelligence; Emotional Regulation; Holistic Wellbeing; Spiritual Intelligence.*

Abstrak. Kecerdasan emosional (EQ) dan spiritualitas (SQ) merupakan dua aspek penting dalam membentuk keseimbangan psikologis individu. Studi ini melakukan telaah sistematis terhadap 20 artikel ilmiah untuk mengeksplorasi hubungan keduanya dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, organisasi, dan kesehatan. Hasil kajian menunjukkan bahwa EQ dan SQ tidak hanya saling berhubungan secara signifikan, tetapi juga berperan bersama dalam meningkatkan regulasi emosi, resiliensi, dan makna hidup. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan diri yang mengintegrasikan dimensi emosional dan spiritual untuk mencapai kesejahteraan utuh. Lebih lanjut, bukti empiris mengindikasikan bahwa individu dengan EQ dan SQ yang tinggi cenderung memiliki keterampilan interpersonal yang lebih baik, kemampuan adaptasi yang lebih kuat, serta tingkat stres yang lebih rendah. Integrasi kedua konstruk ini juga relevan bagi perancangan intervensi berbasis psikologi positif dan pendidikan karakter, karena dapat memperkuat kesadaran diri, empati, dan orientasi nilai. Dengan demikian, penguatan EQ dan SQ secara simultan berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental lintas setting.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional; Regulasi Emosional; Kesejahteraan Holistik; Ketahanan; Kecerdasan Spiritual.

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks dinamika kehidupan modern yang semakin kompleks, kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan psikologis menjadi semakin penting. Stresor psikososial seperti tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, tuntutan pekerjaan, dan krisis eksistensial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptif yang tidak hanya mengandalkan aspek kognitif, tetapi juga kapasitas intrapersonal dan interpersonal yang lebih dalam. Salah satu kompetensi psikologis utama yang diyakini berperan penting dalam menghadapi tantangan tersebut adalah kecerdasan emosional (*emotional intelligence*/EI).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi secara konstruktif, baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi sosial (Meyer, 2016). Konsep ini telah menjadi salah satu indikator penting dalam memprediksi keberhasilan pribadi dan profesional, serta kesejahteraan psikologis secara umum. Studi-studi terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, hubungan sosial yang lebih sehat, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi (Szczepańska-Woszczyzna, 2020; Martins dkk., 2022). Di lingkungan kerja, EI berkorelasi positif dengan kepemimpinan efektif, manajemen konflik, dan kinerja tim (Hodzic dkk., 2018). Di lingkungan pendidikan, EI berperan dalam regulasi emosi, motivasi belajar, dan resilien akademik (Salami, 2020).

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap EI, terdapat kecenderungan paralel dalam psikologi untuk mengeksplorasi peran spiritualitas dalam kehidupan manusia. Dalam kerangka psikologi humanistik dan transpersonal, spiritualitas tidak semata-mata dikaitkan dengan religiositas institusional, melainkan sebagai aspek eksistensial yang melibatkan pencarian makna, kesadaran transendental, dan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri (Piedmont, 2020; Koenig, 2021). Spiritualitas menjadi penting karena ia menawarkan kerangka interpretatif yang memungkinkan individu memahami penderitaan, tujuan hidup, serta memperkuat makna personal dalam pengalaman-pengalaman emosional yang kompleks (Lin dkk., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan dan ketahanan psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek-aspek kecerdasan emosional. Spiritualitas dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), empati, pengendalian diri, dan kapasitas untuk memahami emosi orang lain secara lebih mendalam, yang juga merupakan komponen utama dari EI (King & DeCicco, 2019; Vaughan & Frawley, 2021). Misalnya, praktik-praktik spiritual seperti meditasi, refleksi batin, dan kontemplasi diyakini dapat memperdalam kesadaran emosional dan mengembangkan kualitas intrapersonal seperti kesabaran, belas kasih, dan ketulusan (Cornah, 2020). Dalam situasi konflik emosional atau krisis identitas, nilai-nilai spiritual dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang memperkuat regulasi emosi, sehingga mendorong respons yang lebih adaptif.

Sebaliknya, kecerdasan emosional juga dianggap dapat memperkaya pengalaman spiritual individu. Kemampuan untuk mengenali dan memproses emosi secara sadar membuka ruang bagi refleksi transendental yang lebih mendalam, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan sesama dan lingkungan. Individu dengan EI tinggi cenderung lebih terbuka terhadap

pengalaman spiritual karena mereka memiliki sensitivitas afektif dan empatik yang tinggi, serta kesadaran akan dinamika batin yang kompleks (Mayer dkk., 2016).

Namun, meskipun terdapat indikasi teoritis dan empiris mengenai hubungan antara spiritualitas dan kecerdasan emosional, hingga saat ini belum ada pemetaan literatur yang sistematis dan menyeluruh mengenai bagaimana keduanya berinteraksi. Beberapa studi menyatakan bahwa spiritualitas dapat memprediksi EI, sementara yang lain menyebut bahwa EI adalah mediator dalam pengaruh spiritualitas terhadap kesejahteraan. Variasi definisi, pendekatan metodologis, konteks budaya, dan instrumen pengukuran membuat hasil-hasil penelitian tersebut belum menghasilkan konsensus yang kuat. Selain itu, belum diketahui secara pasti faktor-faktor apa saja yang berperan sebagai moderator atau mediasi dalam hubungan tersebut, seperti perbedaan usia, jenis kelamin, latar belakang budaya, atau pengalaman spiritual spesifik.

Kekosongan ini menjadi dasar penting bagi perlunya kajian sistematis melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Melalui SLR, peneliti dapat mengumpulkan, menilai secara kritis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu secara terstruktur guna memperoleh pemahaman yang holistik dan terpercaya mengenai relasi antara spiritualitas dan kecerdasan emosional. Dengan melakukan telaah terhadap literatur akademik yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengidentifikasi pola hubungan antara spiritualitas dan EI berdasarkan temuan empiris terbaru; (2) Menelaah faktor-faktor yang memoderasi atau memediasi hubungan tersebut; dan (3) Menganalisis dampak dari integrasi keduanya terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode scoping review yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses Extension for Scoping Reviews*) untuk memastikan proses seleksi dan analisis literatur yang komprehensif. Penelusuran literatur dilakukan pada beberapa database terkemuka seperti Garuda, Google Scholar dan Scindirect. Peneliti menetapkan kriteria inklusi berupa artikel yang terbit dalam rentang tahun 2020 hingga 2025, berbahasa Inggris atau Indonesia, serta tidak dibatasi secara geografis. Hasil pencarian awal menghasilkan 16.000 artikel, yang kemudian dikurangi menjadi 15.000 setelah menghilangkan sitasi yang tidak diverifikasi. Setelah difilter berdasarkan rentang tahun publikasi, tersisa 10.200 artikel dan dari jumlah tersebut, sebanyak 5.580 artikel diseleksi berdasarkan relevansi judul terkait “Hubungan Spiritualitas dan Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa”.

Tahap berikutnya adalah screening abstrak yang menghasilkan 1.200 artikel, dan setelah dikeluarkan 1.180 artikel yang tidak memenuhi kriteria, tersisa 20 artikel yang kemudian menjadi full text screening. Kedua puluh artikel inilah yang dianalisis secara mendalam. Dalam proses ini, peneliti hanya memasukkan artikel peer-reviewed yang membahas hubungan spiritualitas dan kecerdasan emosional, tersedia full text, dan terbit pada periode 2020-2025, dilakukan pemetaan dan analisis, hasil penelitian nantinya disajikan dalam bentuk tema-tema utama yang muncul dari literatur yang dipilih. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel jurnal adalah “spiritualitas” dan “kecerdasan emosional”.

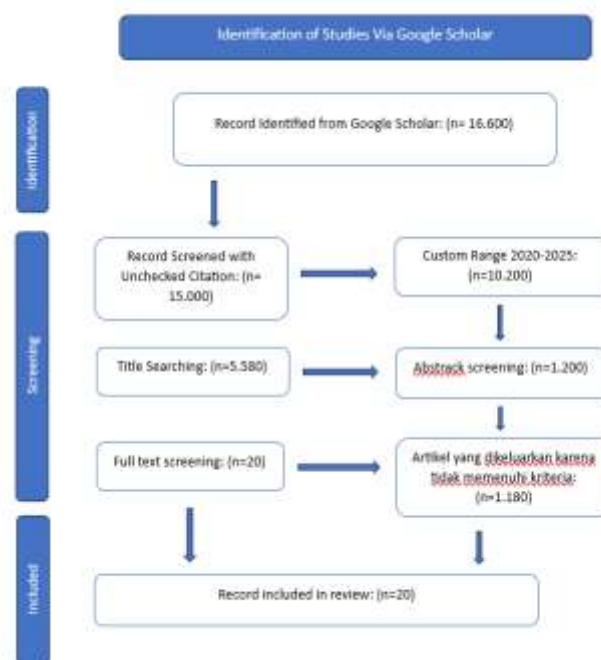


Figure 1. PRISMA diagram flowchart.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kajian ini didasarkan pada 20 artikel terpilih yang diterbitkan antara tahun 2020-2025, yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional (EQ) dan spiritualitas (SQ) dalam berbagai konteks seperti pendidikan, organisasi, dan kesehatan. Artikel-artikel ini dianalisis berdasarkan metode penelitian, latar penelitian, partisipasi yang diteliti, serta temuan terkait interaksi antara EQ dan SQ. Ringkasan dari karakteristik artikel-artikel tersebut dapat dilihat dalam Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Daftar artikel yang digunakan dalam ulasan.

No	Author (Year)	Journal	Setting	Place	Method
1	Cindy Cluadia F, M. Djara et al., (2020)	Journal of management (SME's) Vol. 11, No.1, 2020, p115-132	Industri dan Organisasi	Indonesia	Kuantitatif
2	Juan W.C Andrias et al (2024)	Humanlight Journal of Psychology, Juni 2024; 5(1): 40-52	Pendidikan	Indonesia	Kuantitatif
3	Khairil Fauzan K. et al., (2023)	Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi	Industri dan Organisasi	Indonesia	Kuantitatif
4	Cahyo Pramono et al. (2021)	The 13th University Research Colloquium 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten	Pendidikan	Indonesia	Kuantitatif
5	Christine Apriyani Elsada (2022)	Universitas Atma Jaya Yogyakarta	Industri dan Organisasi	Indonesia	Kuantitatif
6.	Reza Mohammadi et al. (2025)	2025 Journal of Education and Health Promotion Published by Wolters Kluwer - Medknow	Pendidikan	Iran	Kuantitatif
7.	Betniar PURBA et al. (2024)			Indonesia	Kuantitatif
8		Internaional journal of environmental sustainability and social science	Industri dan Organisasi	Eropa dan Amerika	Kuantitatif
9. .	Ofra Walter, Jonathan Kasler, Surekha Routray	Journal of Pastoral Psychology	Kesehatan	Utara Indonesia	Kuantitatif
10.	Ofra Walter et al. (2021)		Pendidikan	Cina	Kuantitatif
11.	Zhenfei Zhou et al. (2025)	Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan Karakter	Pendidikan		Kuantitatif
12.		Journal of Psychology and Behavioral Science	Pendidikan	India	Kuantitatif
13.	Sibel A.S. Karakaş et al. (2020)	International Journal of Indian Psychology		Banglade sh	Kuantitatif
14.	Nurul H.H.W. Hassan & Naresh K. Samy (2024)	Journal of Occupational Health Psychology	Industri dan Organisasi	Indonesia	Kualitatif
15.			Pendidikan	Indonesia	Kualitatif
16.	Ahmad Abdul Fajri (2022)	Journal of Islamic Guidance and Conseling Jurnal Cendekiawan Ilmiah	Pendidikan	Indonesia	Kualitatif
17.			Pendidikan	Indonesia	Kuantitatif

18.	Muhammad Farhan A.N. Lastri et al. (2023)	Jurnal Multidisiplin Ilmiah Pendidikan	Taiwan	Kuantitatif
19.	Fadila Elma Ramadhani & Khusnul Khotimah (2023)	Jurnal Pendidikan dan Kewarganegara Indonesia Behavioral Sciences	India & Bahrain Malaysia	Kuantitatif
20.	Nesia Mu'asyara et al. (2024)	Asia Pacific Management Review	Indonesia	Kuantitatif
21.	Shwu-Ming Wu (2024)	Geografia Online™ Malaysian Journal of Society and Space	Indonesia	
22.	Nishad Nawaz et al. (2024)	MSDJ: Management Sustainable Development Journal		
	Wahyu Saripudin & Asep Kurnia (2021).			

*STEM (Science, Technology, engineering, and Mathematics)

**N/A (Not Mentioned)

***KSA (Kingdom of Saudi Arabia)

Tabel 2. Element isu-isu kontemporer yang dibahas.

Author (Year)	Game elements	Motivational outcomes and Learning result
Cindy Cluadia F, M. Djara et al., (2020)	Kecerdasan emosional adalah faktor signifikan dalam kinerja organisasi	EQ dan SQ berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan. Hasil ini mengindikasikan pentingnya integrasi EQ dan SQ dalam pengembangan karakter, ketahanan psikologis, serta performa akademik dan profesional
Juan W.C Andrias et al (2024)	EQ dan SQ berkontribusi terhadap manajemen stres akademik	Terdapat hubungan signifikan antara EQ, SQ, dan stres mahasiswa. Hasil menunjukkan peran ganda EQ dan SQ sebagai pelindung psikologis dalam tekanan akademik.
Khairil Fauzan K. et al., (2023)	Pemimpin dengan EQ dan SQ tinggi membentuk gaya kepemimpinan spiritual.	Hubungan positif antara kepemimpinan dan kedua kecerdasan. Hal ini menandakan bahwa nilai spiritual dan regulasi emosi diperlukan dalam manajemen publik.
Cahyo Pramono et al. (2021)	Spiritualitas memperkuat emosi positif siswa SMP.	Spiritualitas berkorelasi dengan EQ siswa. Ini mendukung pentingnya pendidikan karakter berbasis spiritual sejak dini.
Christine Apriyani Elsada (2022)	Spiritualitas dan EQ memperkuat	

Reza Mohammadi et al. (2025)	kesejahteraan kerja perawat.	Keduanya berkorelasi positif dengan kesejahteraan. Ini menunjukkan bahwa keseimbangan emosional dan spiritual mengurangi stres kerja.
Betniar PURBA et al. (2024)	EQ dan SQ mengurangi prokrastinasi akademik.	Tidak ada hubungan signifikan pada sebagian mahasiswa, namun indikasi pentingnya pendekatan holistik tetap muncul.
Ofra Walter et al. (2021)	Kombinasi IQ, EQ, SQ hasilkan kinerja optimal.	EQ tetap berperan penting bersama IQ dan SQ. Artinya, keseimbangan antar jenis kecerdasan diperlukan dalam dunia kerja.
Lena Marianti et al. (2024)	EQ dan SQ menurunkan burnout pada spiritual caregivers.	Kedua kecerdasan meningkatkan kesejahteraan. Ini mendukung pelatihan berbasis spiritual-emosional bagi pekerja caregiving.
Zhenfei Zhou et al. (2025)	Kurikulum integratif EQ-SQ dalam pendidikan.	Pendidikan berbasis kognitif saja dinilai kurang cukup. Sinergi emosi dan spiritual membentuk pembelajaran holistik
Sibel A.S. Karakaş et al. (2020)	EQ dan SQ saling menguatkan dalam pembentukan karakter.	Korelasi positif ditemukan di lingkungan mahasiswa. Hasil ini memperkuat urgensi pendekatan transformatif dalam pendidikan tinggi.
Nurul H.H.W. Hassan & Naresh K. Samy (2024)	Spiritualitas meningkatkan EQ pada tenaga kesehatan.	Dukungan spiritual meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Ini relevan dalam konteks tekanan kerja tinggi di layanan kesehatan.
Ahmad Abdul Fajri (2022)	EQ dan SQ menurunkan risiko burnout kerja.	Keduanya berfungsi sebagai pelindung psikologis. Penting dalam desain intervensi kesejahteraan organisasi.
Muhammad Farhan A.N. Lastri et al. (2023)	EQ berkorelasi positif dengan tingkat spiritualitas mahasiswa.	EQ memperkuat kesadaran spiritual. Ini membuktikan keterhubungan mendalam antara regulasi emosi dan religiusitas.
Fadila Elma Ramadhani & Khusnul Khotimah (2023)	Pendidikan Islam berbasis spiritualitas meningkatkan EQ remaja.	Pembentukan karakter emosional lebih stabil. Ini menegaskan peran penting spiritualitas dalam membina remaja.
Nesia Mu'asyara et al. (2024)	EQ dan SQ membantu pengambilan keputusan akademik.	Mahasiswa lebih tahan terhadap stres dan konflik nilai. Ini relevan dalam pembinaan moral dan kognitif mahasiswa.
Shwu-Ming Wu (2024)	Pengembangan diri butuh keseimbangan EQ dan SQ.	Sinergi keduanya mendukung ketahanan dan motivasi hidup. Ini mendukung pentingnya pendidikan karakter berkelanjutan.

Nishad Nawaz et al. (2024)	EQ dan spiritualitas kerja prediktor kualitas kepemimpinan.	Pemimpin dengan keseimbangan emosional dan spiritual lebih efektif. Ini memperkuat gagasan kepemimpinan beretika dan adaptif.
Nurshahira Ibrahim et al. (2023)	EQ dan spiritualitas tempat kerja mendukung produktivitas.	Pekerja yang seimbang secara emosional dan spiritual lebih produktif. Ini relevan untuk HR dan pengembangan SDM.
Wahyu Saripudin & Asep Kurnia (2021).	EQ dan SQ saling melengkapi dalam membangun kesejahteraan. Spiritualitas di tempat kerja tingkatkan motivasi dan makna.	Semua dimensi EQ berkorelasi dengan praktik spiritual. Implikasinya besar dalam pendidikan karakter dan pembinaan moral. Spiritualitas memperkuat etika dan tujuan kerja. Hal ini penting dalam membentuk budaya organisasi yang bermakna.

Definisi isu

Kecerdasan emosional menurut Cooper dan Sawaf (1999) dalam Lastri dan Putri (2022), yaitu kemampuan merasakan, memahami secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional yaitu kekuatan untuk memahami rasa emosi dan membuatnya sebagai pedoman yang penting dalam memahami diri sendiri dan orang lain untuk mencapai suatu maksud diartikan sebagai kecerdasan emosional (Agustin, 2009) dalam (Elsada, 2022). Menurut Philip Carter (2010) dalam Elsada (2022), kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* yang diukur sebagai *Emoitional Intelligent Quotient* (EQ), yaitu kesadaran emosi sendiri dan emosi orang lain. Terdapat dua perspektif utama yang dikemukakan oleh Philip Carter (2010) dalam Elsada (2022), yaitu a) mengerti diri sendiri, memahami maksud diri, pencapaian, respon dan karakter diri sendiri, 2) Paham dengan orang lain serta emosi mereka, yang artinya kecerdasan emosional memiliki rasa sadar diri yang memungkinkan orang untuk mengetahui berbagai perasaan dan mengolah rasa tersebut.

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik (Fajri, 2024). Goleman (2002) dalam Fajri (2024) menyebutkan kecerdasan emosional yaitu

kemampuan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, dengan menggunakan perasan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan. Kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk merasakan kejujuran dalam hati yang menjadi prinsip untuk dapat memberikan rasa aman, pedoman, kekuatan seta kebijaksanaan (jaya, 2012) dalam (Fajri, 2024). Kecerdasan emosional tinggi dan baik diperlukan untuk mengendalikan emosi yang merugikan seperti putus asa, stres, pesimis, depresi, kesedihan, dan malu (Kartika, 2015) dalam (Andrias *et al.*,2024).

Istilah spiritualitas berasal dari bahasa latin *spiritus* yang artinya “napas” atau “bertahan hidup”, serta menggambarkan pengalaman merasakan kehidupan (Uwland-sikkema *et al.*, 2018) dalam (Karakas *et al.*, 2020). Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan agama (Wong *et al.*, 2008) dalam (Karakas *et al.*,2020). Lebih mengarah pada perasaan damai dan tentram dalam diri, perasaan ini tidak selalu berhubungan dengan keyakinan agama, tetapi lebih kepada rasa pengabdian atau keterhubungan dengan sesuatu yang lebih tinggi dari dunia fisik. Hal ini bisa berupa pencarian makna dan tujuan hidup atau proses penyembuhan lewat cara non fisik seperti doa, meditasi dan kepercayaan spiritual (Appleby *et al.*, 2018, Delgado, 2005) dalam (Karakas *et al.*, 2020).

Spiritualitas mencakup upaya pencarian, menemukan dan memelihara sesuatu yang bermakna dalam kehidupannya (Rosito, 2010) dalam (Lastri & Putri, 2022). Spiritual dan spiritualitas berhubungan dengan rasa semangat, dan tidak ada unsur campur tangan manusia (Mahdani, 2017) dalam (Elsada,2022). Spiritualitas adalah kesatuan dari semua makhluk dengan makhluk lain di lingkungan sekitarnya (Krishnan. 2008) dalam (Elsada, 2022). Menurut Ashmos & Duchon (2000) dalam Elsada (2022), spiritualitas secara terstruktur sebagai pemahaman individu sebagai insan spiritual yang jiwanya membutuhkan perlindungan di tempat kerja dengan semua nilai yang ada di dalam individu tersebut.

Faktor Penyebab

Literatur review menunjukkan terdapat beberapa faktor penyebab yang memengaruhi kecerdasan. Kecerdasan emosional tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab yang saling berinteraksi. Salah satu faktor yang paling menonjol yaitu lingkungan pendidikan dan organisasi keagamaan, dimana seseorang memperoleh pengalaman sosial dan spiritual yang mendorong pemahaman emosi secara mendalam (Fajri, 2022). Selain itu, pengalaman emosional sejak dini, seperti pembiasaan mengelola frustrasi, berempati terhadap orang lain, dan membina relasi sosial yang sehat (Junaedi, 2010) dalam (Fajri, 2022). Motivasi internal dan kemampuan reflektif juga menjadi faktor penting, di mana individu yang mampu memotivasi diri dan merefleksikan pengalamannya

menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi (Goleman, 1995) dalam (Fajri, 2022).

Monico (2016) juga menjelaskan dukungan sosial dan budaya organisasi juga mempengaruhi kecerdasan emosional individu, dimana yang menciptakan ruang aman bagi individu untuk mengenali dan mengekspresikan emosinya secara sehat. Penelitian (Mu'asyara *et al.*, 2024), menyebutkan pelatihan dan pengembangan diri secara berkelanjutan seperti program *emotional spiritual questent (ESQ)*, hal ini juga menjadi faktor yang signifikan dalam membentuk kecerdasan emosional, program ini melatih teknik pengelolaan emosi, peningkatan relisensi, dan penguatan integritas personal yang berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional yang stabil dan berkelanjutan.

Pada penelitian (Ibrahim *et al.*, 2022) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi. Salah satunya kecerdasan spiritual (*spiritual intelligence*) yang memiliki hubungan yang erat dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan spiritual mencerminkan kemampuan seseorang dalam memahami makna dan tujuan hidup, menjaga hubungan harmonis dengan diri sendiri, orang lain, dan Tuhan, serta membersihkan diri dari pengaruh negatif. Dalam penelitian yang dilakukan di Malaysia, ditemukan hubungan positif dan signifikan antara dimensi-dimensi kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), kesadaran sosial (*social awareness*), dan penerimaan emosional (*emotional receptivity*) dengan kecerdasan spiritual.

Faktor lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang juga berperan sebagai faktor pendukung dalam pembentukan kecerdasan emosional. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kapasitas yang lebih baik dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosinya, serta mampu menjalin hubungan sosial yang sehat. Kecerdasan spiritual turut menjadi variabel mediasi yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis, memperkuat hubungan positif di antara keduanya (Ibrahim *et al.*, 2022).

Dukungan spiritual dan kecerdasan spiritual juga merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Studi yang dilakukan oleh (Karakaş *et al.*, 2020) menunjukkan adanya hubungan positif antara persepsi terhadap dukungan spiritual dan tingkat kecerdasan emosional pada perawat di rumah sakit jiwa di Turki. Dalam konteks ini, kesadaran spiritual dan nilai-nilai transendental membantu individu mengenali dan merespons emosi dengan lebih adaptif. Kemudian *spiritual intelligence* (kecerdasan spiritual) secara konsisten ditemukan memiliki hubungan erat dengan kecerdasan emosional dalam berbagai konteks, seperti dunia kerja dan pendidikan. Penelitian oleh (Hassan & Samy, 2024) menunjukkan

bahwa kecerdasan spiritual tidak hanya berkontribusi terhadap pengelolaan stres kerja, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan ketahanan individu, yang pada gilirannya memperkuat kecerdasan emosional.

Mohammadi et al., (2025) juga menyebutkan faktor akademik dan lingkungan belajar juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Dalam studinya, ditemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan spiritual dan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat penundaan akademik (prokrastinasi) yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Lalu, interaksi antara IQ, EQ, dan SQ juga memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional. Studi oleh (Mediaty et al., 2023) menunjukkan bahwa meskipun IQ dan SQ lebih dominan dalam memengaruhi kinerja dan akuntabilitas di universitas swasta, EQ tetap memberikan kontribusi positif terhadap akuntabilitas melalui mediasi oleh kinerja. Ini memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran strategis dalam dunia profesional ketika dikombinasikan dengan kecerdasan lainnya.

Bukan kecerdasan emosional saja yang harus dimiliki individu, spiritualitas juga merupakan dimensi penting dalam kehidupan individu yang tidak hanya mencerminkan hubungan dengan nilai-nilai transendental, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap, emosi, dan cara seseorang menjalani hidup (Zohar & Marshall, 2000) dalam (Mu'asyara et al., 2024). Spiritualitas individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu, nilai-nilai kehidupan dan tujuan eksistensial, dimana individu yang mampu memberi makna mendalam terhadap kehidupannya serta bertindak sesuai nilai luhur cenderung memiliki spiritualitas yang tinggi (Zohar & Marshall, 2000) dalam (Hasan & Samy, 2024). Selain itu, pengalaman hidup dan kebiasaan menjalankan ibadah seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan berwudhu bisa membantu memperkuat spiritualitas seseorang, karena kegiatan tersebut membuat hati tenang dan membantu mengontrol emosi (Pramono et al., 2021).

Dalam konteks remaja, spiritualitas berkembang melalui praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an yang membantu dalam menenangkan diri dan mengendalikan emosi. Kesehatan fisik dan mental juga berkontribusi dalam peningkatan spiritualitas, karena kondisi tubuh dan jiwa yang sehat mempermudah seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tantangan kehidupan (Thoresen dalam Pramono et al., 2021). Faktor jenis kelamin juga mempengaruhi spiritualitas, perempuan cenderung memiliki tingkat spiritualitas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, meskipun perbedaannya tidak signifikan (Novitasari et al., 2017) dalam (Pramono et al., 2021). Dari sudut pandang mahasiswa

pendidikan tinggi, spiritualitas tidak hanya dipengaruhi oleh latar belakang religius, tetapi juga oleh kemampuan problem solving, pengambilan keputusan, serta kesadaran spiritual yang didapatkan dari pendidikan dan pelatihan (Mohammadi *et al.*,2025).

Dampak

Penelitian ini dapat menambah wawasan pemahaman kita bahwa spiritualitas dan kecerdasan emosional saling berkaitan dan keduanya penting dalam kehidupan, terutama bagi mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki spritualitas dan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan, mengelola stres, tidak mudah menunda pekerjaan, dan memiliki sosial yang lebih sehat. Temuan ini memberikan masukan bahwa pendidikan sebaiknya tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan emosional dan spiritual siswa atau mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review, dapat disimpulkan bahwa spiritualitas dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang saling mendukung dan berperan penting dalam kehidupan individu. Keduanya membantu individu dalam memahami diri sendiri, mengelola emosi, menghadapi stres, serta menemukan makna hidup. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas dan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan, memiliki kualitas hubungan sosial yang baik, serta mampu menghindari perilaku negatif.

UCAPAN TERIMAKASIH/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing mata kuliah Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, dan bimbingan selama proses penyusunan literature review ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan juga kepada seluruh anggota kelompok yang telah bekerja ssama dengan baik, serta kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung dalam penyelesaian artikel ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan psikologis, khususnya dalam memahami peran penting spiritualitas dan kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrias, J. W. C., Wuwung, O. C., & Ruata, S. N. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritualitas dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di IAKN Manado. *Journal of Psychology Humanlight*, 5(1), 40–52.
- Cornah, D. (2020). *The impact of spirituality on mental health: A review of the literature*. Mental Health Foundation.
- Elsada, C. (2022). Pengaruh spiritualitas dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan karyawan dengan perilaku menyimpang di tempat kerja sebagai pemoderasi. *AKSIOMA: Jurnal Manajemen*, 1(2), 108–122.
- Fajri, A. A. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap tingkat spiritualitas mahasiswa anggota UKM Kerohanian (UKMKI) UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2).
- Hassan, N. H. H. W., & Samy, N. K. (2024). Predictive power of emotional and spiritual intelligence on work-related burnout. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(8), 2251–2260.
- Hodzic, S., Ripoll, P., Lira, E., & Zenasni, F. (2018). Can emotional intelligence be improved? A randomized experimental study of a business-oriented EI training program for senior managers. *Learning and Individual Differences*, 58, 40–52. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.08.003>
- Ibrahim, N., Burhan, N. M., Mohamed, A., Mahmud, M., & Abdullah, S. R. (2022). Emotional intelligence, spiritual intelligence and psychological well-being: Impact on society. *Geografia*, 18(3), 90–103.
- Karakaş, S. A., Altun, Ö. S., Okanlı, A., Polat, H., & Olcun, Z. (2020). A study to determine the relationship between the emotional intelligence levels and perceptions of spiritual support of nurses working in a hospital for psychiatric and neurological diseases in Turkey. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(1), 64–69.
- King, D. B., & DeCicco, T. L. (2019). A viable model and self-report measure of spiritual intelligence. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28(1), 68–85. <https://doi.org/10.24972/ijts.2019.28.1.68>
- Koenig, H. G. (2021). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.
- Lastri, N., & Putri, L. D. (2022). Penyempurnaan kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam untuk anak remaja melalui kegiatan spiritualitas (Didikan Shubuh). *Jendela PLS*, 7(2), 95–103.
- Lin, Y.-P., Huang, Y.-T., & Chiang, H.-H. (2022). The role of spiritual well-being in the relationship between emotional intelligence and psychological resilience among university students. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 1064–1081. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01452-7>

- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2022). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 137, 206–217. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.02.021>
- 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>
- Mediaty, Afandi, & Habbe, A. H. (2023). Analysis of the effect of Intelligent Quotient (IQ), Emotional Quotient (EQ), and Spiritual Quotient (SQ) on accountability of private university with performance as intervening variable. *Contemporary Journal of Applied Sciences*, 1(2), 71–86.
- Mohammadi, R., Karbin, F., Sarayvand, S., Najafi-Vasough, R., Jamasbi, M. M., & Beiranvand, F. (2025). Investigating the relationship between spiritual and emotional intelligence with academic procrastination in the students of the operating room of Hamadan University of Medical Sciences. *Journal of Education and Health Promotion*, 14(1), 81.
- Mónico, L., Mellão, N., Nobre-Lima, L., Parreira, P., & Carvalho, C. (2016). Emotional intelligence and psychological capital: What is the role of workplace spirituality. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 3, 45–50.
- Piedmont, R. L. (2020). A psychometric evaluation of the Spiritual Transcendence Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 48(3), 199–213. <https://doi.org/10.1177/0091647120917254>
- Pramono, C., Mawardi, M., & Agung, M. S. M. (2021). Hubungan tingkat spiritualitas dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 5 Klaten. *Proceeding of The URECOL*, 966–972.
- Salami, S. O. (2020). Emotional intelligence and academic performance of high school students: The moderating role of social support. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 325–335. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1652062>
- Szczepańska-Woszczyna, K. (2020). Emotional intelligence, management styles and creativity of managers. *Sustainability*, 12(2), 700. <https://doi.org/10.3390/su12020700>
- Vaughan, F., & Frawley, D. (2021). *Spiritual intelligence: A new dimension of intelligence*. Quest Books.