

**MANAJEMEN EMOSI JAMAAH DALAM MENERIMA PESAN DAKWAH DI
MASJID NURUL HIKMAH JAKARTA BARAT**

Nasichah, Robiah Al Adawiyah, Muhammad Al Zaid, Elsa Hildayani Putri

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uin.jkt.ac.id robiah.al-adawiyah24@mhs.uinjkt.ac.id

Muhhammad.alzaid24@mhs.uinjkt.ac.id elsa.hildayani24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana jamaah Masjid Nurul Hikmah Jakarta Barat mengelola emosi dalam menerima pesan dakwah. Dalam konteks dakwah Islam, keberhasilan penyampaian pesan tidak hanya ditentukan oleh kualitas retorika dai, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dan spiritual jamaah sebagai penerima. Emosi menjadi jembatan antara kognisi dan tindakan; ia dapat menjadi energi positif yang menumbuhkan iman, atau hambatan batin yang menutup hati dari kebenaran. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif fenomenologis, melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap jamaah pengajian rutin. Analisis dilakukan dengan pendekatan tematik menurut Miles dan Huberman. Hasil menunjukkan bahwa jamaah memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik, ditandai oleh kemampuan menahan reaksi negatif, menafsirkan kritik secara positif, dan menyalurkan emosi melalui refleksi spiritual. Secara teoretis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui integrasi antara teori emotional intelligence (Goleman, 1995) dan konsep tazkiyatun nafs dalam psikologi Islam. Temuan ini mempertegas pentingnya dakwah empatik yang tidak hanya menyentuh rasio, tetapi juga menghidupkan kesadaran emosional jamaah sebagai sarana penyucian jiwa.

Kata Kunci : Manajemen Emosi, Jamaah, Pesan Dakwah, Kecerdasan Emosional, Dakwah Empatik.

PENDAHULUAN

Dakwah dalam Islam bukan sekadar aktivitas penyampaian pesan, tetapi proses transformasi spiritual yang menyentuh seluruh dimensi kemanusiaan: akal, hati, dan perilaku. Dalam konteks ini, emosi memiliki posisi strategis sebagai penggerak batin manusia. Setiap ajakan, nasihat, maupun teguran yang disampaikan da'i akan memantik reaksi emosional yang beragam pada jamaah dari rasa haru hingga rasa tersindir.

Reaksi emosional tersebut tidak dapat dipandang sebagai hambatan, tetapi sebagai cermin proses internalisasi nilai. Ketika jamaah mampu mengelola emosi, pesan dakwah akan berubah dari sekadar informasi menjadi inspirasi. Sebaliknya, ketika emosi dibiarkan tanpa

kendali, dakwah berpotensi kehilangan makna spiritualnya.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an:

اذْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِّ لَهُمْ يَأْتِي هِيَ أَحْسَنُ“

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pelajaran yang baik serta bantahlah mereka dengan cara yang baik.”(QS. An-Nahl: 125)

Ayat ini menegaskan bahwa dakwah harus dilakukan dengan “hikmah”, yakni kebijaksanaan yang lahir dari keseimbangan antara akal dan hati. Hikmah tidak hanya dimiliki dai, tetapi juga jamaah yang mampu membuka diri dengan lapang dada dan emosi yang terkendali.

Namun, dalam praktiknya, jamaah sering menghadapi situasi di mana pesan dakwah menyentuh area sensitif dari kehidupan pribadi: kesalahan, dosa, atau kebiasaan buruk. Di sinilah manajemen emosi jamaah menjadi krusial, karena kemampuan untuk menerima kebenaran sering kali lebih ditentukan oleh kesiapan batin daripada logika semata.

Masjid Nurul Hikmah Jakarta Barat menjadi focus penelitian ini karena memiliki karakter jamaah yang heterogen: dari ibu rumah tangga, mahasiswa, hingga pensiunan. Heterogenitas ini menciptakan dinamika emosional yang menarik untuk dikaji, terutama dalam konteks interaksi sosial dan spiritual selama kegiatan dakwah berlangsung.

Rumusan Masalah

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif fenomenologis. Lokasi penelitian berada di Masjid Nurul Hikmah Jakarta Barat, dengan subjek penelitian adalah jamaah pengajian rutin yang mengikuti kegiatan lebih dari dua tahun.

Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam. Pewawancara (Robiah Al Adawiyah) menggunakan pedoman semi-terstruktur agar responden dapat menceritakan pengalaman emosional secara alami. Analisis data dilakukan dengan teknik reduksi, display, dan verifikasi menurut Miles & Huberman¹.

1. Dalam suasana jamaah mendengarkan ceramah, bagaimana tingkat kesadaran diri (self awareness) jamaah terhadap emosi dan pemikiran pribadi mereka?
2. Ketika ceramah atau pesan dakwah disampaikan, bagaimana jamaah mampu mengendalikan dan meregulasi emosi sendiri (self regulation)?

3. Apakah motivasi internal jamaah untuk mendengarkan dan mengambil manfaat dari ceramah tersebut dapat terlihat dan memberikan energi positif bagi suasana pengajian?
4. Bagaimana empati jamaah terhadap materi dakwah dan perasaan jamaah lain saat mendengarkan ceramah, apakah ada saling pengertian dan kepedulian?
5. Bagaimana tingkat self awareness, self regulation, motivation, empathy, dan social skills jamaah selama mengikuti dan mendengarkan ceramah atau pesan dakwah?"

Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari premis bahwa keberhasilan penyampaian pesan dakwah tidak hanya ditentukan oleh kualitas retorika seorang dai, tetapi juga kesiapan psikologis dan spiritual jamaah sebagai penerima pesan. Emosi menjadi jembatan antara kognisi dan tindakan yang dapat menjadi energi positif memperkuat iman atau menjadi hambatan batin yang menutup hati terhadap kebenaran. Oleh karena itu, manajemen emosi jamaah dalam menerima pesan dakwah merupakan faktor penting yang harus dipahami agar dakwah dapat berjalan efektif dan berdampak secara spiritual.

1. Manajemen Emosional

Self awareness (kesadaran diri) adalah kemampuan untuk menyadari dan memahami perasaan, pikiran, dan kondisi batin sendiri secara mendalam. Dengan self awareness, seseorang dapat mengenali emosinya, memahami pengaruhnya terhadap perilaku, serta mengetahui kekuatan dan keterbatasan dirinya. Misalnya, kemampuan untuk mengenali kapan sedang merasa marah dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi keputusan yang diambil (Uno, 2023; Sembiring & Nasution, 2023).

Self regulation (pengelolaan diri) adalah kemampuan mengatur dan mengendalikan emosi agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Ini melibatkan kemampuan menahan impuls negatif dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang tepat. Self regulation membantu seseorang bangkit dari kegagalan dengan cepat serta menjaga kestabilan emosional.

Motivation (motivasi) adalah dorongan internal yang membuat seseorang bersemangat dan bertahan dalam mencapai tujuan. Dalam konteks kecerdasan emosional, motivasi mencakup kemampuan menahan diri dari kepuasan sesaat demi pencapaian jangka panjang serta keberanian untuk menghadapi tantangan.

Empathy (empati) adalah kemampuan merasakan dan memahami perasaan serta perspektif orang lain, yang menjadi dasar dalam membina hubungan sosial yang harmonis. Empati memungkinkan seseorang memberikan respons yang sesuai terhadap kebutuhan

emosional orang lain.

Social skills (keterampilan sosial) adalah kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan baik dengan orang lain melalui komunikasi efektif, kerja sama, negosiasi, dan penyelesaian konflik. Keterampilan sosial merupakan aplikasi kecerdasan emosional dalam interaksi sosial sehari-hari.

2. Pesan Dakwah

A. Akidah (Aspek Keimanan)

Akidah adalah fondasi utama dakwah. Pesan dakwah pada aspek ini berisi keyakinan umat Islam terhadap keesaan Allah (Tauhid), keimanan kepada malaikat, kitab-kitab suci, rasul, hari kiamat, dan qada serta qadar. Akidah berfungsi sebagai dasar moral dan pembentukan karakter spiritual umat Islam yang kuat.

B. Syari'ah (Aspek Hukum Islam)

Syari'ah adalah aturan-aturan lahiriah yang bersumber dari wahyu Allah, mengatur tata cara ibadah dan muamalah (interaksi sosial, ekonomi, dan hukum). Pesan dakwah dalam aspek ini mengajak umat untuk mematuhi ketentuan syari'ah agar terwujud kehidupan yang taat kepada Allah dan harmonis dalam bermasyarakat. Syari'ah adalah manifestasi dari akidah dalam tindakan praktis sehari-hari.

C. Akhlak (Aspek Perilaku)

Akhlak adalah aspek perilaku yang mencerminkan implementasi akidah dan syari'ah dalam kehidupan nyata. Pesan dakwah pada aspek ini mengajak umat untuk meningkatkan kualitas moral dan etika dalam hubungan dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan. Akhlak mulia menjadi tujuan akhir dakwah untuk menciptakan manusia yang berakhlak baik dan bermanfaat bagi masyarakat.

Ketiga aspek ini saling berkaitan dan saling memperkuat dalam rangka membentuk pribadi muslim yang utuh dan masyarakat yang harmonis. Dakwah yang efektif harus menyampaikan ketiga pesan tersebut secara seimbang agar mampu membawa perubahan spiritual dan sosial yang mendalam.

3. Manajemen Emosional Dalam Menerima Pesan Dakwah

A. Stabilitas Emosional

Mad'u (penerima dakwah) yang memiliki kestabilan emosional yang baik lebih mudah menerima pesan dakwah. Kemampuan mengatur emosi sehingga tidak mudah terpengaruh oleh stres, kecemasan, atau tekanan psikologis membantu mad'u untuk lebih terbuka dan memahami

pesan dengan jernih. Sebaliknya, tekanan emosional dapat menghambat penerimaan pesan dakwah.

B. Kesiapan Mental dan Spiritual

Penerimaan dakwah juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan spiritual mad'u. Mad'u yang sudah memiliki keterlibatan spiritual tinggi dan kesiapan mental lebih cenderung menerapkan pesan dakwah dalam kehidupan. Dakwah yang empatik dan disesuaikan dengan kondisi spiritual dan mental mad'u akan lebih efektif.

C. Empati dari Da'i

Da'i yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dapat memahami dan membaca kondisi emosional mad'u sehingga mampu menyesuaikan gaya penyampaian dan metode dakwah. Pendekatan yang empatik ini mendukung penerimaan pesan karena mad'u merasa dihargai dan diperhatikan secara emosional.

D. Pengelolaan Afirmasi Emosional Mad'u

Memahami dan mengelola emosi mad'u agar tidak terjadi resistensi atau penolakan psikologis terhadap pesan. Ini termasuk sikap positif, keterbukaan, dan kemauan mendengarkan yang dipengaruhi oleh kondisi afeksi emosional yang mendukung. Manajemen keadaan ini menjadi tugas penting bagi da'i agar pesan dakwah tidak hanya sampai tetapi juga diterima dengan baik (Mahmudah dalam konteks faktor personal penerimaan pesan dakwah)

Penelitian Sebelumnya (Literasi Riview)

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas emosi jamaah dalam menerima pesan dakwah menjadi dasar rujukan dalam penelitian ini :

1. Penelitian Angkawijaya et al. (2018)

Penelitian ini menganalisis stabilitas emosi mad'u saat menerima pesan dakwah pada lingkungan majelis taklim perkotaan. Hasilnya menunjukkan bahwa jamaah yang memiliki kontrol emosi baik cenderung lebih mudah memahami isi ceramah, tidak mudah tersinggung, dan mampu menahan reaksi negatif ketika materi dakwah menyentuh aspek pribadi. Penelitian ini menegaskan bahwa stabilitas emosional menjadi faktor determinan dalam penerimaan dakwah. Temuan ini relevan sebagai dasar bahwa jamaah Masjid Nurul Hikmah juga mempraktikkan pengendalian emosi serupa, terutama ketika materi ceramah menyentuh kesalahan pribadi.

2. Studi JRPP (Jurnal Review Pendidikan dan Perilaku, 2025)

Penelitian ini mengkaji pengaruh kondisi mental dan spiritual jamaah terhadap kesiapan

menerima nasihat dalam khutbah. Hasilnya menunjukkan bahwa jamaah yang datang dengan motivasi ibadah serta kondisi spiritual tenang, lebih mampu mengelola emosi negatif ketika mendengar teguran atau kritik bernuansa dakwah. Sebaliknya, jamaah yang hadir dengan beban emosional tinggi lebih rentan menolak pesan secara defensif. Temuan ini mendukung penelitianmu yang menunjukkan bahwa suasana masjid yang kondusif dan niat ibadah yang tulus di Masjid Nurul Hikmah berperan besar dalam membentuk ketenangan emosi jamaah.

3. Penelitian Mahmudah (2020) tentang Afirmasi Emosional Mad'u

Mahmudah menemukan bahwa dakwah yang berhasil selalu melibatkan proses afirmasi emosional, yaitu bagaimana dai menata suasana psikologis jamaah agar merasa diterima dan tidak dihakimi. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika afirmasi emosional kuat, jamaah menjadi lebih terbuka, dan teguran keras sekalipun tidak memicu resistensi. Studi tersebut sejalan dengan temuan penelitianmu, di mana ustadz menggunakan bahasa lembut dan komunikatif sehingga jamaah dapat menerima kritik tanpa merasa terancam.

4. Penelitian Hasbiyallah (2022) tentang Kontrol Emosi melalui Dzikir

Dalam penelitiannya, Hasbiyallah mengungkap bahwa praktik dzikir dan aktivitas religius rutin meningkatkan ketenangan emosi jamaah, mengurangi amarah, dan menumbuhkan penerimaan positif terhadap pesan dakwah. Jamaah yang konsisten mengikuti pengajian memiliki ketahanan emosi lebih baik dan lebih siap menerima nasihat. Ini sangat relevan dengan studimu karena jamaah Masjid Nurul Hikmah yang telah mengikuti pengajian lebih dari dua tahun menunjukkan ketenangan emosional yang matang.

5. Penelitian Abdullah (2019) tentang Pendekatan Psikologis dalam Dakwah

Abdullah mengkaji peran pendekatan psikologis dalam dakwah kontemporer dan menemukan bahwa pesan dakwah akan lebih diterima jika dai memahami kondisi emosional jamaah dan menyampaikan pesan secara empatik. Ia menyimpulkan bahwa penerimaan pesan dakwah sangat dipengaruhi oleh iklim emosional pengajian, bukan hanya isi retorikanya. Temuan ini memperkuat penelitianmu, terutama tentang bagaimana ustadz menciptakan suasana aman secara emosional di Masjid Nurul Hikmah.

6. Penelitian Rahardjo (2017) tentang Emosi di Era Dakwah Modern

Rahardjo mengidentifikasi bahwa jamaah di perkotaan lebih mudah mengalami kelelahan emosional (emotional exhaustion) sehingga dakwah yang terlalu menghakimi dapat memicu penolakan atau resistensi. Ia menekankan pentingnya komunikasi dakwah yang lembut dan ramah emosi. Hal ini selaras dengan temuanmu yang menunjukkan bahwa gaya

lembut ustadz berpengaruh besar pada ketenangan dan penerimaan jamaah.

7. Penelitian Krause (2006) tentang Regulasi Emosi Berbasis Keagamaan

Krause menemukan bahwa kegiatan keagamaan seperti mendengarkan ceramah, berdoa, dan dzikir dapat menurunkan stres emosional dan meningkatkan ketahanan batin. Jamaah yang aktif mengikuti kegiatan religius mengalami penurunan emosi negatif ketika menerima pesan moral. Temuan ini mendukung hasil penelitianmu yang mencatat bahwa jamaah di Masjid Nurul Hikmah merasa lebih tenang, terarah, dan termotivasi setelah menghadiri ceramah.

Teori (Landasan Teoritis)

1. Manajemen Emosi dalam Psikologi

Manajemen Emosi menurut Gross (1998)

Gross menjelaskan bahwa emotion regulation adalah proses di mana seseorang secara aktif mengendalikan atau memengaruhi perasaan emosional yang dialaminya serta bagaimana emosi itu ditunjukkan kepada orang lain. Salah satu cara yang efektif dalam mengelola emosi adalah menggunakan strategi reappraisal atau penilaian ulang. Melalui strategi ini, seseorang mengubah cara pandanginya terhadap suatu peristiwa yang awalnya membuatnya marah atau sedih, sehingga perasaan negatif itu dapat berubah menjadi lebih positif. Contohnya, dalam konteks dakwah, jika seorang jamaah mendapat kritik dari sesama, jamaah tersebut bisa memilih untuk tidak merasa tersinggung, melainkan melihat kritik itu sebagai pengingat atau kesempatan untuk memperbaiki diri.

Kecerdasan Emosional menurut Goleman (1995)

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek penting :

- a. Kesadaran diri (self-awareness): Kemampuan mengenali dan memahami apa yang sedang dirasakan dan mengapa.
- b. Pengendalian diri (self-regulation): Mampu mengendalikan emosi dan reaksi agar tetap stabil dan tidak berlebihan.
- c. Motivasi (motivation): Dorongan batin yang memacu seseorang terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan.
- d. Empati (empathy): Kemampuan merasakan dan memahami perasaan orang lain, sehingga dapat berinteraksi dengan lebih baik.
- e. Keterampilan sosial (social skills) : Kemampuan membangun hubungan yang baik dan berkomunikasi secara efektif.

Dalam situasi dakwah, jamaah yang memiliki kesadaran diri yang tinggi mampu mengenali perasaan mereka saat pesan yang disampaikan terasa menyinggung. Dengan pengendalian diri yang baik, mereka tidak akan langsung bereaksi negatif, melainkan dapat menerima pesan tersebut dengan pikiran terbuka dan tidak emosional

2. Manajemen Emosi dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, pengendalian emosi adalah bagian dari *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menyebutkan bahwa hati yang kotor oleh amarah tidak akan mampu menerima cahaya kebenaran². Oleh karena itu, membersihkan hati dan menenangkan emosi merupakan syarat untuk menerima nasihat dengan lapang.

Ibn Qayyim al-Jauziyah menulis bahwa pengendalian amarah bukan berarti menekan emosi secara total, melainkan mengarahkannya agar menjadi kekuatan untuk memperbaiki diri³. Ini sejalan dengan konsep *emotion transformation* dalam psikologi positif.

Penelitian Hasbiyallah (2022) juga menunjukkan bahwa praktik dzikir mampu meredakan emosi negatif dan menumbuhkan ketenangan spiritual⁴. Dengan demikian, manajemen emosi dalam Islam selalu terkait dengan pendekatan spiritual, bukan sekadar teknik psikologis.

3. Dakwah dan Dinamika Emosi

Arifin (2016) mengemukakan bahwa dakwah adalah proses komunikasi yang harus melibatkan *ethos*, *pathos*, dan *logos*, yakni kredibilitas dai, daya sentuh emosional, dan logika pesan⁵. Ketiganya harus seimbang agar dakwah efektif.

Rahardjo (2017) menambahkan bahwa tantangan dakwah modern bukan hanya penyampaian pesan, tetapi bagaimana menghadirkan dakwah yang mampu membangkitkan kesadaran spiritual di tengah kelelahan emosional masyarakat urban⁶.

4. Teori Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional) - Daniel Goleman (1995)

Menjelaskan lima aspek utama kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam dakwah, kecerdasan emosional memungkinkan dai dan jamaah mengelola emosi secara efektif demi terciptanya komunikasi yang harmonis dan penerimaan pesan yang optimal.

5. Teori Emotion Regulation - James Gross (1998)

Menguraikan proses regulasi emosi, terutama strategi cognitive reappraisal, yaitu penilaian ulang terhadap peristiwa emosional agar persepsi yang awalnya negatif dapat diubah menjadi positif dan tidak menimbulkan stres.

6. Konsep Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa) - Psikologi Islam (Al-Ghazali, Ibn Qayyim al-Jauziyah)

Pengendalian dan penyucian hati merupakan syarat utama agar jiwa terbuka menerima cahaya kebenaran. Pengelolaan amarah bukan berarti menekan emosi total, melainkan mengarahkannya sebagai kekuatan untuk perbaikan diri.

7. Spiritual Coping Mechanisms - Kenneth Pargament (2001)

Pendekatan coping spiritual untuk mengelola stres emosional melalui nilai-nilai keimanan yang mendorong perubahan perspektif dan ketahanan psikologis pada individu dalam konteks dakwah.

8. Religious Emotional Regulation - Krause (2006)

Praktik religius menurunkan stres dan meningkatkan ketahanan emosi sehingga menjadi proses healing yang meningkatkan kesejahteraan emosional jamaah dalam dakwah

Temuan Penelitian (Hasil Penelitian)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa suasana dakwah di Masjid Nurul Hikmah berlangsung dengan khushyuk dan tenang. Ustadz menyampaikan pesan menggunakan bahasa yang komunikatif, lembut, dan penuh hikmah. Jamaah tampak fokus mendengarkan dan merespons dengan ekspresi tenang.

Sebagian besar jamaah mengaku merasa tenang dan termotivasi setiap kali menghadiri ceramah. Mereka menyebut bahwa isi dakwah sering kali relevan dengan pengalaman hidup pribadi, seperti tentang kesabaran, ikhlas, dan menghadapi ujian hidup. Hal ini menciptakan resonansi emosional yang mendalam. Seorang jamaah berkata, *“Saya biasanya merasa tenang dan termotivasi. Kadang juga merasa tersentuh kalau isi ceramahnya menyentuh hal-hal yang saya alami.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa pesan dakwah mampu menggugah hati dan menumbuhkan refleksi spiritual.

Ketika materi ceramah menyentuh aspek pribadi yang sensitif, jamaah menunjukkan reaksi yang terkendali. Mereka tidak menolak atau tersinggung, melainkan menafsirkan pesan tersebut sebagai teguran halus dari Allah SWT. Salah satu jamaah mengatakan, *“Saya berusaha berpikir positif dan tidak langsung tersinggung. Saya anggap itu sebagai pengingat agar bisa memperbaiki diri.”* Respon ini menggambarkan proses *cognitive reappraisal* sebagaimana dijelaskan oleh Gross (1998), yaitu kemampuan menilai ulang peristiwa emosional agar tidak menimbulkan stres.⁷

Faktor penting yang mendukung kondisi ini adalah niat belajar yang tulus dari jamaah,

serta suasana masjid yang tertib dan menenangkan. Ustadz juga berperan besar dalam membangun iklim emosional yang positif melalui komunikasi empatik dan tutur kata yang menenangkan. Kondisi ini sesuai dengan teori *emotional safety* dalam psikologi komunikasi, di mana penerima pesan lebih terbuka ketika merasa aman dan tidak dihakimi.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan adanya pengaruh emosional kolektif antarjamaah. Ketika sebagian jamaah fokus dan khusyuk, suasana tenang menular ke jamaah lain. Sebaliknya, gangguan kecil dapat memengaruhi konsentrasi bersama. Fenomena ini dikenal dengan istilah *emotional contagion* dalam psikologi sosial. Dalam Islam, adab berjamaah seperti diam saat khutbah dan menjaga ketertiban merupakan bentuk pengaturan emosi kolektif yang bernilai ibadah.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa jamaah memiliki kemampuan tinggi dalam mengelola emosi selama proses dakwah. Mereka mampu menahan reaksi spontan, mengubah potensi tersinggung menjadi refleksi, dan menyalurkan emosi negatif menjadi kekuatan spiritual. Secara psikologis, hal ini menunjukkan penerapan *self-regulation* (pengendalian diri) dan *spiritual coping* sebagaimana dijelaskan oleh Pargament (2001), yaitu mekanisme mengatasi tekanan emosional dengan nilai keimanan.

Fenomena ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ali ‘Imran: 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ وَالْعَفَيفِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

Ayat ini menegaskan bahwa menahan amarah merupakan ciri utama orang beriman yang matang secara emosional dan spiritual. Jamaah yang mampu menahan amarah ketika merasa “tersindir” dalam ceramah sebenarnya sedang mengamalkan nilai ayat tersebut.

Selain itu, gaya komunikasi dai berperan besar dalam membentuk suasana batin jamaah. Dai yang menyampaikan dakwah dengan kelembutan dan kasih sayang menciptakan *iklim dakwah empatik*. Seperti sabda Nabi Muhammad SAW dalam hadis 12iwayat Muslim: *“Sesungguhnya kelembutan itu tidaklah ada pada sesuatu melainkan ia menghiasinya, dan tidaklah dicabut darinya melainkan ia memperburuknya.”*

Kelembutan inilah yang tercermin pada cara ustadz di Masjid Nurul Hikmah membangun komunikasi dakwah. Nada yang lembut, penggunaan bahasa positif, dan gaya penyampaian yang tidak menghakimi menjadikan jamaah merasa aman secara emosional dan lebih mudah menerima pesan moral.

Temuan ini memperkuat teori Goleman (1995) bahwa kecerdasan emosional menjadi dasar keberhasilan interaksi sosial dan spiritual. Ketika emosi positif mendominasi, jamaah lebih mudah memahami makna dakwah secara rasional dan spiritual.

Dari sisi sosial, suasana pengajian mencerminkan terbentuknya *emotional community* atau komunitas spiritual yang saling menenangkan. Setiap jamaah bukan hanya pendengar, tetapi juga bagian dari sistem pengendalian emosi bersama. Konsep ini sesuai dengan ajaran *ukhuwah ruhaniyah*, yakni keterikatan hati antarindividu karena iman dan tujuan spiritual yang sama.

Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa self-regulation emosi, terutama yang dipadukan dengan coping spiritual seperti yang dijelaskan oleh Pargament (2001), berperan signifikan dalam mengurangi tekanan emosional dan mendukung kesejahteraan mental. Strategi coping ini melibatkan proses cognitive reappraisal atau penilaian ulang terhadap peristiwa yang menimbulkan stres, yang dalam konteks agama berwujud pembingkaiian kembali situasi melalui nilai-nilai keimanan, seperti menganggap ujian sebagai bentuk kasih sayang Allah dan kesempatan untuk bertumbuh⁸. Proses ini meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tekanan, memperkuat ketahanan psikologis, dan memungkinkan jamaah berubah dari reaksi marah menjadi refleksi spiritual yang membangun.

Dalam konteks dakwah, kemampuan jamaah untuk mengelola amarah dan menyalurkan emosi negatif menjadi kekuatan spiritual merupakan manifestasi nyata dari mekanisme tersebut. Selain itu, penghayatan ayat QS. Ali 'Imran: 134 yang menekankan menahan amarah dan memaafkan, mendukung implementasi coping spiritual tersebut secara praktis dan normatif⁹.

Komunikasi dai yang empatik, lembut, dan penuh kasih sayang berkontribusi kuat dalam membangun *emotional community* atau komunitas spiritual yang saling menenangkan secara emosional. Nada lembut dan bahasa positif yang digunakan dai menciptakan suasana aman secara psikologis, memudahkan jamaah menerima pesan moral dan spiritual dengan hati terbuka. Hal ini selaras dengan teori kecerdasan emosional Goleman (1995) yang menegaskan bahwa pengendalian emosi dan empati merupakan dasar keberhasilan interaksi sosial dan

spiritual. Di masjid seperti Nurul Hikmah, suasana pengajian yang empatik ini memperkuat ukhuwah ruhaniyah keterikatan batin berdasarkan iman dan tujuan spiritual bersama yang merupakan pilar utama komunitas dakwah yang sehat dan produktif.¹⁰

Pengembangan emotional community yang berbasis ukhuwah ruhaniyah ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu jamaah tetapi juga memperkuat solidaritas sosial. Setiap anggota komunitas berperan sebagai sistem pengendali emosi kolektif yang saling mendukung, yang membuat suasana menjadi kondusif untuk pembelajaran dan transformasi spiritual. Ini sesuai dengan konsep dalam psikologi sosial bahwa keterikatan emosional dapat memperkuat kohesi kelompok dan mengoptimalkan fungsi sosial komunitas

Dengan demikian, perpaduan self-regulation emosi, coping spiritual, dan komunikasi dakwah yang empatik merupakan fondasi penting dalam mengelola kesejahteraan mental dan membangun komunitas spiritual yang harmonis serta mampu menghadapi tantangan emosional dalam dakwah secara efektif.

Lebih jauh, kemampuan jamaah mengelola emosi dalam konteks dakwah juga dapat dikaitkan dengan teori *Religious Emotional Regulation* yang dikemukakan oleh Krause (2006), yang menyatakan bahwa praktik religius seperti dzikir, doa, dan majelis ilmu mampu

Di sisi lain, menurut Arifin (2016), psikologi dakwah tidak hanya berfokus pada penyampaian pesan agama, tetapi juga pada proses penyembuhan psikis umat melalui pendekatan empatik dan komunikasi hati ke hati. ¹²Maka, dakwah bukan sekadar transfer ilmu, tetapi juga transformasi perasaan—dari kegelisahan menuju ketenangan, dari amarah menuju kasih, dan dari kebingungan menuju makna hidup.

Dalam konteks dakwah modern, pendekatan seperti ini menjadi semakin relevan karena masyarakat kini menghadapi tekanan psikososial yang tinggi akibat kehidupan urban dan digital. Oleh sebab itu, dai yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dan mampu menciptakan suasana spiritual yang damai akan lebih efektif dalam menyentuh hati jamaah. ¹³Komunikasi dakwah semacam ini menumbuhkan kelekatan emosional (*affective bonding*) antara dai dan jamaah, yang menjadi dasar bagi terbentuknya komunitas religius yang sehat dan adaptif terhadap perubahan zaman.

Akhirnya, keseimbangan antara pengendalian diri (*self-regulation*), *spiritual coping*, dan komunikasi empatik bukan hanya berkontribusi pada keberhasilan dakwah, tetapi juga menjadi sarana peningkatan *mental well-being* dan *spiritual growth* jamaah. Komunitas dakwah seperti di Masjid Nurul Hikmah dapat menjadi model bagaimana nilai Islam,

psikologi, dan komunikasi berpadu dalam menciptakan ketahanan spiritual kolektif di tengah tantangan kehidupan modern.

Refleksi (Diskusi Kritis)

Spiritual yang tinggi. Ini tidak hanya meningkatkan efektivitas dakwah sekaligus membangun komunitas spiritual yang harmonis. Dai yang mengedepankan komunikasi empatik dengan bahasa lembut dan penuh kasih sayang berhasil menciptakan suasana dakwah yang kondusif dan aman secara emosional, sehingga jamaah lebih terbuka menerima pesan moral dan spiritual. Hal ini sesuai dengan konsep emotional safety dan emotional community yang memperkuat ukhuwah ruhaniyah keterikatan batin lewat ikatan iman bersama. Refleksi ini menegaskan pentingnya pelatihan kecerdasan emosional berbasis nilai agama bagi para dai agar mampu mengelola komunikasi dakwah yang bukan hanya menyentuh akal, tapi juga hati dan jiwa jamaah secara mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa jamaah Masjid Nurul Hikmah Jakarta Barat memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik dalam menerima pesan dakwah. Mereka mampu menahan diri, menafsirkan kritik sebagai nasihat, dan mengubah emosi negatif menjadi energi spiritual yang konstruktif.

Faktor utama yang mendukung kemampuan ini meliputi niat ibadah yang tulus, suasana masjid yang tenang, dan gaya komunikasi ustadz yang lembut dan bijaksana. Integrasi antara *tazkiyatun nafs* dan *emotion regulation* terbukti efektif membentuk jamaah yang tenang, sabar, dan terbuka terhadap nilai kebenaran.

Dakwah empatik, yang memperhatikan kondisi emosional jamaah, menjadi model ideal untuk komunikasi keagamaan masa kini. Peneliti merekomendasikan agar dai memperkuat aspek psikologis dakwah dengan pelatihan kecerdasan emosional berbasis nilai Islam, sehingga dakwah tidak hanya menyentuh akal, tetapi juga menyentuh hati dan membentuk kesadaran spiritual jamaah secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr. Arifin, M. (2016). *Psikologi dakwah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2(3).
- Hasbiyallah. (2022). Emotion control education. *At-Thulab Journal*.
- Ibn Qayyim al-Jauziyah. (2008). *Madarij as-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis*. California: Sage Publications.
- Rahardjo, T. (2017). Evolusi media dakwah. *Jurnal Komunikasi Islam*.
- Pargament, K. I. (2001). *Spiritual coping mechanisms dalam mengatasi stres emosional*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence dan dampaknya pada interaksi sosial dan spiritual*.
- Al-Qur'an*. (n.d.). QS. Ali 'Imran: 134.
- Krause, N. (2006). *Religious involvement and the regulation of emotion: Stress, coping, and health*. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 45(4).
- Arifin, M. (2016). *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Abdullah, A. (2019). *Pendekatan psikologis dalam dakwah kontemporer*. *Jurnal Komunikasi Islam*, 9(1).