

## **KECERDASAN EMOSI ADALAH SATU KEMAHIRAN**

**Khair hidayati binti mohd khair, fadilah binti abdul majid, khairunnisak bt yahya & munirah bt senik**

Kecerdasan emosi merupakan satu kemahiran yang memerlukan individu itu mengawal atau mengawasi diri sendiri dan juga individu lain dalam menghadapi sebarang permasalahan serta boleh membezakan sesuatu keadaan diri sendiri dan juga keadaan individu lain. Ini bermakna seseorang individu itu boleh mengendalikan emosi dan menahan diri dari melakukan sesuatu perkara yang negative atau perkara yang boleh mendatangkan keburukan samada untuk diri sendiri dan juga orang lain.

Jika dikaitkan dalam Islam, kecerdasan emosi atau kemampuan seseorang individu mengendalikan emosinya dan menahan diri disebut sebagai sabar. Orang yang paling sabar adalah mereka yang paling tinggi tahap kecerdasan emosinya. Individu ini biasanya tabah dalam menghadapi kesulitan, tekun dalam membuat sesuatu perkara dan berlapang dada dalam menghadapi pelbagai dugaan dan cabaran dalam hidup. Melalui pendidikan akhlak dalam Islam, rangkuman nilai-nilai murni seperti nilai moral, etika, adab, tingkah laku, sifat-sifat luaran dan dalaman serta perangai yang elok perlu ditekankan. Disamping itu, ibu bapa juga perlu memberi penekanan dalam ilmu tauhid (ketuhanan) kepada anak-anak. Ini kerana, tanpa didikan tauhid, ibadah dan akhlak yang mulia adalah tidak lengkap. Selain itu, cerita-cerita tauladan, nasihat dan keagamaan juga boleh digunakan sebagai model untuk kehidupan anak-anak dalam membentuk sahsiah diri dan kecerdasan emosi mereka.