

## Upaya Penyelesaian Masalah Interpersonal Peserta Didik Dalam Menjaga Perkembangan Psikologi Menurut Perspektif Moderasi Beragama

Herma Yulis Syam, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,  
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus, Batusangkar, Provinsi Sumatera Barat

Email Coressponding Author : [herma.ys@uinmybatusangkar.ac.id](mailto:herma.ys@uinmybatusangkar.ac.id)

### Article Information:

Received  
10 September 2025

Revised  
1 Oktober 2025

Published:  
30 Desember 2025

### Abstrak:

Konflik intrapersonal merupakan fenomena psikologis yang wajar dialami oleh individu, termasuk peserta didik, sebagai akibat dari ketidaksesuaian antara harapan dan realitas yang dihadapi. Namun, dalam praktiknya, konflik intrapersonal sering kali tidak terkelola dengan baik sehingga berdampak pada terganggunya kesejahteraan psikologis. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji upaya penyelesaian konflik intrapersonal peserta didik berdasarkan perspektif agama Islam serta nilai-nilai moderasi beragama. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa buku, artikel jurnal, serta literatur pendukung yang relevan dengan tema konflik intrapersonal, psikologi, dan moderasi beragama. Hasil kajian menunjukkan bahwa perspektif agama Islam dan moderasi beragama memiliki keterpaduan dalam memberikan solusi penyelesaian konflik intrapersonal, antara lain melalui penguatan kontrol emosional dan spiritual, pengelolaan cara pandang terhadap diri sendiri, penggunaan komunikasi intrapersonal yang positif, serta keterlibatan pihak penengah sebagai bentuk mediasi. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan keagamaan yang moderat berperan penting dalam membantu peserta didik mengelola konflik intrapersonal secara konstruktif dan adaptif.

Kata kunci: konflik intrapersonal, peserta didik, perspektif agama Islam, moderasi beragama)

### Abstract:

Intrapersonal conflict is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals, including students, as a result of discrepancies between expectations and reality. However, when intrapersonal conflict is not properly managed, it may negatively affect psychological well-being. This article aims to examine the resolution of students' intrapersonal conflicts from the perspective of Islam and religious moderation. This study employs a literature review

method by analyzing relevant scientific sources, including books, journal articles, and supporting literature related to intrapersonal conflict, psychology, and religious moderation. The findings indicate that Islamic perspectives and the values of religious moderation are integrative in providing solutions to intrapersonal conflict resolution, such as strengthening emotional and spiritual control, managing self-perception, practicing positive intrapersonal communication, and involving mediators as a form of guidance. These findings highlight the important role of a moderate religious approach in assisting students to manage intrapersonal conflicts constructively and adaptively.

Keywords: *intrapersonal conflict, students, Islamic perspective, religious moderation*

## A. Pendahuluan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, konflik diartikan sebagai perselisihan atau pertentangan yang terjadi antara dua pihak atau lebih yang sulit untuk disatukan. Konflik dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti konflik antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, maupun kelompok dengan kelompok. Dalam kajian ilmiah, konflik tidak hanya dipahami sebagai pertentangan yang bersifat eksternal, tetapi juga sebagai kondisi yang muncul akibat adanya tujuan, kepentingan, atau pandangan yang saling bertentangan, baik secara nyata maupun yang dipersepsikan (Scarbrough, 2023). Konflik merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dapat terjadi pada berbagai level, mulai dari konflik dalam diri individu hingga konflik antarindividu dan antarkelompok (Gerasymova, 2016). Oleh karena itu, konflik bukanlah sekadar peristiwa sosial yang bersifat umum, melainkan fenomena psikologis dan sosial yang telah banyak dikaji serta melahirkan berbagai teori dan pendekatan dalam pengelolaannya.

Pada abad ke-21 (dua puluh satu), berbagai konflik terjadi dalam kehidupan manusia, termasuk konflik yang dialami individu dengan dirinya sendiri akibat adanya pertentangan antara keinginan, harapan, dan realitas yang dihadapi. Kondisi tersebut merupakan fenomena yang lumrah terjadi dalam kehidupan personal seseorang. Dewasa ini, fenomena konflik intrapersonal yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak serius, yang salah satunya tercermin dari meningkatnya tindakan bunuh diri serta tindak kekerasan yang terjadi dengan alasan yang sepele. Perbedaan standar dalam memaknai suatu persoalan sering kali tidak mampu menahan individu untuk melakukan tindakan yang berujung pada hilangnya nyawa.

Ketidakmampuan individu untuk berdamai dengan diri sendiri, menerima perbedaan prinsip, serta menghargai pandangan orang lain dapat memicu munculnya konflik yang dipendam secara internal. Kondisi ini menimbulkan pertentangan dalam diri pribadi, seperti perselisihan antara hati dan pikiran, yang dikenal sebagai konflik intrapersonal.

Konflik intrapersonal merupakan permasalahan dan perselisihan yang dialami individu dengan dirinya sendiri. Munasiroh (2020) menyatakan bahwa konflik intrapersonal bersumber dari diri individu dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola pikir yang negatif, lingkungan pergaulan yang tidak sehat, penerimaan informasi secara mentah, sikap

egois, mudah tersinggung, serta perbedaan cara pandang, pendapat, dan prinsip antara diri sendiri dan orang lain.

Konflik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, termasuk konflik intrapersonal yang dialami setiap individu. Konflik intrapersonal muncul ketika individu menghadapi ketidakseimbangan antara dorongan emosional, pemikiran rasional, dan nilai-nilai spiritual yang dianutnya. Salah satu faktor yang memengaruhi munculnya konflik intrapersonal adalah rendahnya kemampuan individu dalam mengelola kecerdasan emosional dan spiritual, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi serta mengawasi respons psikologisnya terhadap berbagai situasi kehidupan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada munculnya perilaku yang kurang adaptif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial, apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, penguatan kemampuan pengelolaan emosi dan internalisasi nilai-nilai keagamaan menjadi aspek penting dalam mencegah berkembangnya konflik intrapersonal secara berlebihan.

Berdasarkan pola pikir dan perspektif agama Islam, konflik dikenal dengan beberapa istilah, yaitu *al-mukhashamah* yang bermakna bermusuhan, *ikhtilāf* yang berarti berselisih, *tanāzu'* yang bermakna pertentangan, serta *al-qitāl* yang merujuk pada perlawanan atau peperangan. Sementara itu, dalam bahasa Latin, konflik dikenal dengan istilah *configere*, yang memiliki arti saling memberikan pukulan antara satu pihak dengan pihak lainnya.

Menurut Irwanto (2016), sikap dan perilaku manusia dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, kondisi sosial, serta lingkungan tempat individu berinteraksi, sehingga dinamika psikologis menjadi dasar dalam membentuk perilaku. Dalam konteks tersebut, konflik intrapersonal dipahami sebagai permasalahan internal yang dialami individu dengan dirinya sendiri. Munasiroh (2020) menjelaskan bahwa konflik intrapersonal bersumber dari diri individu dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain pola pikir yang negatif, lingkungan pergaulan yang tidak mendukung, penerimaan informasi secara tidak kritis, sikap egois, mudah tersinggung, serta perbedaan cara pandang, pendapat, dan prinsip antara individu dengan lingkungannya. Kondisi ini menunjukkan bahwa konflik intrapersonal merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan memerlukan pendekatan penyelesaian yang komprehensif.

Setiap konflik yang dialami individu pada dasarnya memiliki potensi untuk diselesaikan apabila dikelola dengan pendekatan yang tepat. Berangkat dari pemahaman tersebut, artikel ini memfokuskan kajian pada upaya penyelesaian konflik intrapersonal berdasarkan perspektif agama Islam yang dipadukan dengan nilai-nilai moderasi beragama. Pendekatan ini dipandang relevan karena moderasi beragama menekankan sikap seimbang, adil, dan proporsional dalam menyikapi perbedaan prinsip, tujuan, serta harapan yang tidak terelakkan dalam kehidupan sosial dan bernegara. Dengan demikian, integrasi antara ajaran Islam dan nilai-nilai moderasi beragama diharapkan mampu memberikan kerangka penyelesaian konflik intrapersonal yang konstruktif dan adaptif, sekaligus memperkuat kemampuan individu dalam mengelola konflik secara reflektif dan bertanggung jawab.

Dalam perspektif agama Islam, konflik merupakan bagian dari realitas kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari. Rifa'i (2011) menyatakan bahwa konflik intrapersonal dapat dirasakan ketika individu dihadapkan pada situasi yang menuntut pengambilan keputusan antara dua pilihan yang saling bertentangan, yang berpotensi menimbulkan perasaan menyalahkan diri sendiri atau ketidakpuasan terhadap pilihan yang diambil. Sejalan dengan hal tersebut, Aulia (2022) menjelaskan bahwa moderasi beragama merupakan konsep yang menekankan cara pandang, sikap, dan perilaku yang tidak bersifat ekstrem atau condong ke satu arah. Oleh karena itu, penyelesaian konflik intrapersonal melalui perspektif agama Islam yang berlandaskan nilai-nilai moderasi beragama dinilai penting untuk dikaji secara mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji konsep konflik intrapersonal dalam perspektif agama Islam serta menganalisis peran nilai-nilai moderasi beragama sebagai landasan dalam upaya penyelesaian konflik intrapersonal. Artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman konseptual dan praktis mengenai strategi penyelesaian konflik intrapersonal yang selaras dengan ajaran Islam dan prinsip moderasi beragama, sehingga dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan kajian keislaman, psikologi, serta kehidupan sosial masyarakat yang majemuk.

## B. Metodologi

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kepustakaan (library research), yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada penelaahan sumber-sumber tertulis yang relevan dengan topik kajian. Metode kepustakaan dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dan pemikiran teoretis yang telah dikembangkan dalam berbagai literatur sebelumnya. Menurut Syaibani (2021), kajian kepustakaan atau studi kepustakaan merupakan kegiatan pengumpulan, pengkajian, dan penelaahan informasi yang relevan dengan fokus pembahasan melalui karya-karya ilmiah yang telah ada, baik berupa buku maupun hasil penelitian terdahulu.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi buku-buku dan artikel jurnal ilmiah yang membahas konflik intrapersonal, psikologi, perspektif agama Islam, serta moderasi beragama. Sementara itu, sumber sekunder berupa artikel ilmiah pendukung, ensiklopedia, serta publikasi ilmiah lain yang relevan dengan topik kajian. Kriteria pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan beberapa aspek, antara lain: (1) relevansi substansi dengan fokus kajian konflik intrapersonal dan perspektif Islam, (2) kredibilitas penulis dan penerbit, serta (3) keterkinian sumber, khususnya artikel jurnal yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif-kualitatif. Data yang diperoleh dari berbagai sumber kepustakaan dianalisis dengan

cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan konsep-konsep yang berkaitan dengan konflik intrapersonal, penyebab, serta upaya penyelesaiannya dalam perspektif agama Islam dan moderasi beragama. Analisis dilakukan secara sistematis untuk menemukan keterkaitan antar konsep serta menarik kesimpulan yang bersifat argumentatif dan konseptual.

Selain kajian literatur, penelitian ini juga dilengkapi dengan pengamatan non-partisipatif terhadap fenomena sosial yang berkaitan dengan konflik intrapersonal sebagaimana yang dilaporkan dalam berbagai publikasi ilmiah, laporan media, dan kajian akademik. Pengamatan ini tidak dilakukan secara langsung di lapangan, melainkan melalui penelaahan fenomena yang telah terdokumentasi, dengan tujuan memperkuat relevansi pembahasan dan memberikan konteks empiris terhadap kajian teoretis yang dilakukan.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### **Pertama, intoleran terhadap diri sendiri.**

Intoleransi terhadap diri sendiri dapat dimaknai sebagai kurangnya sikap toleransi individu dalam menerima kondisi, keterbatasan, dan realitas yang ada pada dirinya. Kondisi ini menjadi salah satu faktor munculnya konflik intrapersonal karena individu cenderung menolak kenyataan diri yang tidak sesuai dengan harapan ideal yang dimilikinya. Toleransi pada dasarnya merupakan ungkapan sikap seseorang dalam menghormati dan menghargai perbedaan, baik perbedaan prinsip, pandangan, maupun keadaan yang ada, serta tidak memaksakan kehendak pribadi kepada pihak lain, tidak mencela, dan tidak memberikan penghinaan dengan dalih dan alasan apa pun. Dalam konteks intrapersonal, sikap toleransi tidak hanya ditujukan kepada orang lain, tetapi juga perlu diarahkan kepada diri sendiri sebagai bentuk penerimaan diri secara utuh.

Dalam kajian psikologi, toleransi terhadap diri sendiri memiliki keterkaitan erat dengan konsep *self-acceptance* atau penerimaan diri. Ryff (1989) menjelaskan bahwa *self-acceptance* merupakan salah satu dimensi utama kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan kemampuan individu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis, serta memiliki sikap positif terhadap pengalaman hidup masa lalu. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung tidak menyalahkan dirinya secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan, sehingga mampu mengelola konflik batin secara lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat memicu sikap intoleran terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak pernah cukup, mudah menyalahkan diri, dan menolak kondisi diri yang dianggap tidak ideal.

Sejalan dengan hal tersebut, Dauh (2020) menyatakan bahwa toleransi yang sejati tercermin dari kemampuan individu dalam menghargai apa yang terjadi pada dirinya maupun orang lain selama masih berada dalam koridor kebenaran, tidak merugikan pihak lain, serta tidak melanggar batas-batas toleransi yang telah ditetapkan. Dalam konteks intrapersonal, sikap ini menuntut individu untuk berdamai dengan dirinya sendiri, menerima perbedaan antara harapan dan kenyataan, serta memahami bahwa setiap manusia memiliki keterbatasan. Hurlock (2011) juga menegaskan bahwa penerimaan diri yang positif membantu individu

mengembangkan penyesuaian diri yang sehat dan mengurangi tekanan psikologis akibat konflik batin yang tidak terselesaikan. Dengan demikian, intoleransi terhadap diri sendiri dapat menjadi sumber konflik intrapersonal apabila individu gagal mengembangkan sikap toleransi dan penerimaan diri secara optimal.

Sikap memaksakan kehendak diri sendiri kepada orang lain merupakan suatu perilaku yang keliru dan masih lumrah terjadi dalam kehidupan sosial saat ini. Banyak individu yang memaksakan kehendaknya kepada orang lain, namun ironisnya perilaku tersebut tidak disertai dengan nilai-nilai toleransi. Perlu ditanamkan pemahaman bahwa terdapat hal-hal yang dapat dicapai dan ada pula hal-hal yang tidak dapat diperoleh secara relatif singkat dan instan. Akan tetapi, sebagian individu berasumsi bahwa seluruh keinginan dan kehendaknya harus tercapai dan dipenuhi. Kondisi ini tercermin dari berbagai kasus yang terjadi dewasa ini, seperti tindakan menghilangkan nyawa orang lain akibat ketidakmampuan memenuhi keinginan pribadi, hingga perilaku mempertaruhkan nasib karena tidak mampu menerima keterbatasan diri.

Toleransi terhadap diri sendiri dapat diwujudkan melalui pemberian batasan terhadap dorongan nafsu dan pola pikir dengan berlandaskan nilai-nilai agama. Oleh karena itu, upaya membatasi keinginan nafsu dan akal pikiran terhadap kehendak-kehendak yang tidak mungkin dicapai merupakan salah satu bentuk antisipasi terhadap munculnya konflik intrapersonal dalam diri seseorang.

Rasa toleransi terhadap diri sendiri perlu ditanamkan karena tidak semua keinginan dan kehendak dapat terpenuhi, serta tidak semua peristiwa berjalan sesuai dengan harapan individu. Selain itu, individu perlu menanamkan kemampuan untuk menerima takdir yang berada di luar kendali dirinya. Sikap tidak toleran terhadap diri sendiri berpotensi melahirkan konflik intrapersonal yang berdampak serius dan berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis individu. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 13 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.”*

Ayat tersebut mengandung perintah untuk menanamkan sikap toleransi terhadap diri sendiri melalui penerimaan dan penghargaan terhadap segala ketetapan yang terjadi. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan yang merupakan ketetapan Allah Swt. yang tidak dapat diganggu gugat. Dengan demikian, toleransi terhadap apa yang dialami individu merupakan salah satu bentuk keimanan kepada Allah Swt. melalui sikap menerima takdir dan ketentuan-Nya.

Salah satu bentuk toleransi terhadap diri sendiri adalah memaafkan diri atas kesalahan-kesalahan yang terjadi di luar batas kendali pribadi. Penanaman sikap toleransi dan kemampuan menerima hal-hal yang tidak dapat dikendalikan akan memberikan ketenangan batin bagi individu. Banyak konflik intrapersonal muncul akibat rendahnya toleransi terhadap diri sendiri. Sikap tidak toleran tentu menimbulkan dampak timbal balik yang negatif, sedangkan berdasarkan berbagai kajian literatur, toleransi terhadap diri sendiri memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis individu.

### **Kedua, kurangnya kontrol spiritual dan emosional.**

Berbagai sumber literatur menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan individu. Pengelolaan emosi berlandaskan pada konteks dan nilai-nilai keagamaan, termasuk dalam ajaran Islam. Salah satu bentuk pengendalian emosi yang bersumber dari kecerdasan spiritual adalah kemampuan mengungkapkan ekspresi melalui komunikasi yang baik dan tutur kata yang santun. Dalam ajaran Islam, penyampaian ekspresi dianjurkan dilakukan dengan mengucapkan perkataan yang baik dan benar, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat 53 sebagai berikut:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

*Artinya: "Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku agar mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik. Sesungguhnya setan menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya setan adalah musuh yang nyata bagi manusia."*

Pengungkapan ekspresi melalui perkataan yang baik merupakan bentuk pengelolaan emosi yang berlandaskan ajaran agama dan kecerdasan spiritual. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam memahami diri, bertanggung jawab atas emosinya, serta menerima ketetapan yang tidak dapat diubah. Ramanta (2021) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik tidak menggantungkan harapan dan keinginannya kepada orang lain, sehingga tidak memunculkan permasalahan psikologis akibat ketidak terpenuhinya harapan. Individu yang mampu mengelola kecerdasan emosionalnya tidak mudah terpengaruh oleh peristiwa-peristiwa sepele dan cenderung lebih tenang serta mampu berdamai dengan lingkungannya, termasuk dengan dirinya sendiri.

### **Penyelesaian Konflik dalam Moderasi Beragama**

Pertama, memberikan jaminan kebebasan berpendapat dan merumuskan harapan kepada orang lain.

Islam mengakui dan memberikan ruang bagi kebebasan, namun kebebasan yang dilegalkan dalam Islam adalah kebebasan yang memiliki batas dan dapat dipertanggungjawabkan secara moral maupun sosial. Kebebasan dalam perspektif Islam

bukanlah kebebasan tanpa kendali atau berdasarkan kehendak pribadi semata, melainkan kebebasan yang tidak mengganggu hak, ketenteraman, dan keamanan orang lain.

Prinsip kebebasan yang bertanggung jawab ini juga ditemukan dalam ajaran agama-agama lain yang diakui di Indonesia, seperti Kristen, Buddha, Konghucu, Katolik, dan Hindu. Setiap agama pada dasarnya mengajarkan nilai-nilai kebaikan, kedamaian, serta kehidupan yang berdampingan secara harmonis dengan tetap mematuhi batasan-batasan normatif yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, kehidupan beragama dalam konteks kebangsaan dikenal dengan istilah moderasi beragama, yaitu sikap beragama yang menempatkan toleransi, keseimbangan, dan keadilan sebagai prinsip utama dalam kehidupan sosial.

Kehidupan yang sesuai dengan tatanan moderasi beragama adalah kehidupan yang saling menghargai perbedaan pendapat dan kebebasan individu selama masih berada dalam batas kewajaran dan dapat ditoleransi. Sikap moderat dalam kehidupan beragama dan berbangsa ditandai dengan tidak bersikap ekstrem, baik ke arah yang terlalu keras maupun terlalu longgar, melainkan berada pada posisi tengah yang adil dan proporsional.

Kedua, mengubah perspektif terhadap sesuatu dan bertutur kata dengan baik.

Menurut Susanto dalam penelitiannya menyatakan bahwa perubahan cara pandang yang lebih positif terhadap suatu peristiwa dan terhadap diri sendiri, serta pembinaan sikap yang konstruktif, berpengaruh signifikan terhadap upaya pencegahan potensi konflik yang terjadi. Dalam perspektif agama Islam, perspektif dapat dipahami sebagai cara seseorang memandang suatu peristiwa yang kemudian melahirkan prasangka terhadap sesuatu.

Cara pandang yang negatif akan melahirkan prasangka yang negatif pula. Dalam ajaran Islam, prasangka buruk termasuk perbuatan yang dilarang karena dapat menimbulkan dosa dan merusak hubungan, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri. Hal ini ditegaskan oleh Allah SWT dalam Q.S. Al-Hujurāt ayat 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا  
أَجِبُّ أَحَدَكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ ؕ وَأَنقُوا اللَّهَ ؕ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

*Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka, karena sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa ...."*

Mengubah perspektif terhadap suatu peristiwa merupakan salah satu cara yang efektif dalam menyelesaikan konflik intrapersonal. Penyelesaian konflik tersebut perlu dimulai dari dalam diri individu, yaitu dengan memperbaiki pola pikir, cara pandang, serta menghindari prasangka buruk terhadap diri sendiri maupun orang lain. Prasangka negatif yang terus dipelihara dapat melahirkan konflik intrapersonal berupa pertentangan antara hati dan pikiran, sehingga menjauhkan individu dari cara berpikir yang rasional.

Menjauhkan diri dari prasangka buruk merupakan metode yang relevan dalam penyelesaian konflik intrapersonal. Dalam Islam, manusia yang paripurna adalah manusia yang mampu mengendalikan akal dan pikirannya untuk memandang suatu peristiwa secara lebih positif. Oleh karena itu, diperlukan sinergi yang seimbang antara pikiran dan hati agar konflik intrapersonal yang menyakiti diri sendiri dapat diselesaikan secara bijaksana dan tidak menimbulkan dampak yang membahayakan.

Ajaran tentang menjaga lisan dalam Islam sejalan dengan ajaran agama lain, seperti yang terdapat dalam Alkitab, Kitab Petrus 3:10–11, yang menekankan pentingnya menjaga ucapan untuk memperoleh kehidupan yang damai. Ajaran tersebut menunjukkan bahwa perdamaian akan tercipta apabila manusia mampu menjaga tutur kata dan menghindari ucapan yang menyakiti diri sendiri maupun orang lain.

Penggunaan bahasa yang baik dan membangun, termasuk dalam komunikasi dengan diri sendiri, merupakan salah satu metode efektif dalam penyelesaian konflik intrapersonal. Kalimat-kalimat afirmatif yang diucapkan kepada diri sendiri dapat membantu menumbuhkan ketenangan batin, memperbaiki mood, serta mendukung tercapainya mental health yang lebih baik. Sebaliknya, kebiasaan mengucapkan kata-kata negatif atau kasar kepada diri sendiri dapat memperburuk kondisi psikologis dan memperbesar konflik intrapersonal yang dialami.

Dalam ajaran Hindu, konsep wacika parisudha juga menegaskan pentingnya berbicara dengan baik dan benar. Ajaran ini melarang penggunaan kata-kata kasar, kotor, dan tidak pantas, serta menganjurkan umatnya untuk senantiasa menggunakan tutur kata yang sopan dan bermakna positif sebagai bentuk pengendalian diri.

Ketiga, mengelola kecerdasan emosional dan spiritual.

Kecerdasan emosional atau emotional quotient (EQ) merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi serta perasaan secara tepat. Kecerdasan ini berperan penting dalam membentuk keteguhan hati, motivasi diri, serta kemampuan menerima kenyataan tanpa merasa sebagai individu yang paling dirugikan oleh keadaan.

Kecerdasan emosional akan diuji ketika usaha, harapan, dan keinginan yang telah diupayakan tidak menghasilkan hasil yang sesuai dengan ekspektasi. Dalam kondisi tersebut, individu perlu memahami bahwa tidak semua usaha akan berujung pada hasil yang diharapkan, karena terdapat peran takdir yang berada di luar kendali manusia.

Seluruh agama mengajarkan pentingnya usaha, namun juga mengajarkan sikap menerima hasil dengan penuh kebijaksanaan. Apa yang diberikan oleh Tuhan kepada manusia tidak

pernah keliru, meskipun terkadang tidak sesuai dengan keinginan individu. Oleh karena itu, pengendalian emosi yang dilandasi oleh nilai-nilai spiritual dan keagamaan yang kokoh menjadi aspek penting dalam penyelesaian konflik intrapersonal.

Pengelolaan emosi yang baik dengan landasan spiritual akan membantu individu memahami makna setiap peristiwa, menerima keterbatasan diri, serta menjalani kehidupan dengan lebih tenang dan seimbang.

#### D. Kesimpulan

Konflik intrapersonal merupakan fenomena yang umum dialami oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, berbagai ajaran agama memberikan panduan dan nilai-nilai moral yang dapat dijadikan landasan dalam mencegah serta menyelesaikan konflik yang terjadi dalam diri manusia. Kajian ini menunjukkan bahwa penyelesaian konflik intrapersonal dalam perspektif agama Islam dan dalam kerangka moderasi beragama memiliki keterpaduan yang saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan. Seluruh agama yang diakui di Indonesia pada dasarnya menawarkan prinsip-prinsip universal yang relevan dan aplikatif dalam membantu individu menyelesaikan konflik intrapersonal secara damai dan bermartabat.

Berdasarkan perspektif agama Islam dan moderasi beragama, penyelesaian konflik intrapersonal dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain dengan menghadirkan hakam atau pihak penengah yang berperan sebagai mediator dalam membantu individu memahami dan menyelaraskan konflik yang terjadi antara akal, hati, dan nafsu. Selain itu, pengendalian lisan dan perilaku, baik dalam komunikasi dengan orang lain maupun dalam dialog internal dengan diri sendiri, menjadi aspek penting dalam menciptakan ketenangan batin. Penggunaan bahasa yang santun dan kalimat yang membangun terbukti dapat membantu individu berdamai dengan dirinya sendiri serta mengurangi potensi konflik intrapersonal.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahwa perubahan pola pikir dan cara pandang terhadap suatu peristiwa merupakan strategi yang efektif dalam penyelesaian konflik intrapersonal. Pola pikir yang positif akan melahirkan prasangka yang konstruktif dan berdampak pada terciptanya ketenangan jiwa. Di sisi lain, pengelolaan emosi yang baik dengan landasan nilai-nilai keagamaan menjadi aspek yang sangat penting dalam mencegah dan mengantisipasi konflik intrapersonal. Keseimbangan antara kecerdasan emosional (*emotional quotient*) dan kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) berperan signifikan dalam membantu individu menerima kenyataan, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara bijaksana.

#### E. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada para penulis dan peneliti terdahulu yang karyanya menjadi rujukan penting dalam pengembangan kajian konflik intrapersonal dalam perspektif agama Islam dan moderasi beragama. Selain itu, penulis juga mengapresiasi berbagai sumber literatur ilmiah yang telah

menyediakan akses terbuka sehingga memungkinkan penulis memperoleh data dan informasi yang relevan.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran konstruktif selama proses penyusunan artikel ini, sehingga artikel ini dapat disusun secara lebih sistematis dan sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah. Semoga artikel ini dapat memberikan kontribusi akademik dan menjadi referensi bagi pengembangan kajian keilmuan, khususnya dalam bidang pendidikan, bimbingan dan konseling, serta kajian keagamaan..

### Rujukan:

- Aulia, Vina. 2022. Wawasan Moderasi Beragama Sebagai Resolusi Konflik Antar Umat Beragama. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Dauh, I Putu Agus Arya, I Ketut Sukanda, I Made Minggu Widyantara. Peran Pranata Adat Dalam Pencegahan Konflik Antara Kelompok Masyarakat Adat. *Jurnal Referensi Umum*. Vol 1(1) Juli Tahun 2020.
- Dauh, I. W. (2020). Moderasi beragama sebagai fondasi toleransi dalam kehidupan berbangsa. *Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*.
- Gerasymova, I. (2016). Intrapersonal conflict as a factor of students' adaptation.
- Hurlock, E. B. (2011). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Irwanto. 2016. *Psikologi Umum Buku Panduan Mahasiswa*. Jakarta: PT Prenhallindo.
- Munasiroh, Siti Chaizatul. Strategi Penanganan Konflik Oleh Kyai Di Pesantren. *Jurnal An-Nizam*. Vol 5 (2). Desember 2020
- Mustaqim, Abdul. Konflik Teologis Dan Kekerasan Agama Dalam Kacamata Tafsir Al-Qur'an. *Jurnal Episteme UIN Sunan Kalijaga*. Vol 9 (1). Juni 2014
- Ramanta, Deka, Febi Dwi Widayanti. Pentingnya Keterampilan Belajar Dan Kecerdasan Majemuk Dalam Kompetensi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. Vol 18 (1) Tahun 2021
- Referensi : <https://Almanhaj.Or.Id/3197-Menjaga-Lisan-Agar-Selalu-Berbicara-Baik.Html>
- Rifa'i, Akhmad. Konflik Dan Resolusinya Dalam Prespektif Agama Islam. *Jurnal UII*, Universitas Islam Indonesia. Vol 1 (2). Tahun 2011
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Scarborough, S. (2023). Understanding conflict. In *Psychology of Human Relations*. Open Oregon Educational Resources.

Susanto, Erika Feri Dan Anisa Kumala. Sikap Toleransi Antar Etnis. *Jurnal Of Pybology*. Vol 7 (2). Tahun 2019.

Syaibani, R. Studi Kepustakaan, Online, ([Http://Repository. Usu.Ac.Id/Bitsream](Http://Repository.Usu.Ac.Id/Bitsream), Diakses 21 Juni 2023