

# Emotional Intelligence in the Perspective of Hadith: An Analysis of Emotion Regulation and Its Implementation in Character Education

Sholahuddin<sup>1</sup>, La Ode Ismail Ahmad<sup>2</sup>, Abdul Rahman Sakka<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Universitas Islam Negeri Makassar

\*Email Corresponding Author: [sholahuddinm23@gmail.com](mailto:sholahuddinm23@gmail.com)

DOI: <http://doi.org/>

Received: June 23, 2025	Revised: June 25, 2025	Accepted: June 28, 2025
-------------------------	------------------------	-------------------------

## ARTICLE INFO

### Keywords:

Emotional Intelligence  
Hadith  
Character Education  
Emotion  
Student.

### Kata Kunci:

Kecerdasan Emosional,  
Hadis,  
Pendidikan Karakter,  
Emosi,  
Murid.

## ABSTRACT

This article aims to examine the concept of emotional intelligence from the perspective of the Prophet Muhammad's saw. hadith and its implementation in education, particularly in character education at schools. Emotional intelligence includes the ability to recognize, regulate, and redirect emotions in a healthy and proportional manner. This study uses a qualitative approach with library research methods, drawing on authentic hadiths and relevant academic literature. The findings show that the Prophet saw. provided practical examples of recognizing and managing emotions through prayer, physical actions (such as remaining silent, sitting, lying down, and performing ablution), and offering new meaning to emotional situations. In educational practice, emotional intelligence can be instilled through teacher guidance, self-reflection routines, and spiritual approaches based on Islamic values. Therefore, the concept of emotional intelligence in hadith is highly relevant to strengthening holistic character education

## ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji konsep kecerdasan emosional dalam perspektif hadis Nabi Muhammad saw. dan implementasinya dalam pendidikan, khususnya pendidikan karakter di sekolah. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, mengendalikan, dan mengalihkan emosi secara sehat dan proporsional. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) yang bersumber dari hadis-hadis sahih dan literatur ilmiah terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa Rasulullah saw. memberikan teladan nyata dalam mengenali dan mengelola emosi melalui doa, tindakan fisik (seperti diam, duduk, berbaring, dan berwudhu), serta pemberian makna baru terhadap situasi emosional. Implementasi dalam pendidikan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat ditanamkan melalui bimbingan guru, pembiasaan refleksi diri, dan pendekatan spiritual berbasis nilai-nilai Islam. Dengan demikian, konsep kecerdasan emosional dalam hadis sangat relevan untuk memperkuat pendidikan karakter yang holistik.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## A. PENDAHULUAN

Emosi Emosi berasal dari bahasa Latin yaitu *movere* yang bermakna “menggerakkan” atau “bergerak” yang ditambahkan awalan “e” untuk memberi arti bergerak menjauh, penambahan ini untuk mengisyaratkan bahwa ada kecenderungan untuk berbuat. Emosi adalah perasaan yang muncul bersamaan dengan penyesuaian dalam diri seseorang, baik secara mental maupun fisik, dan ini terlihat dalam cara mereka bertindak atau berperilaku<sup>1</sup>. Emosi adalah perasaan yang muncul akibat reaksi dari apa yang kita alami dan biasanya hanya bertahan sebentar, akan tetapi jika tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak buruk.

Masa peralihan dari masa anak-anak ke remaja membuat banyak remaja mengalami konflik emosi sehingga mengakibatkan pengambilan keputusan yang negatif, ketidakmampuan mengelola emosi menyebabkan banyak banyak remaja salah dalam mengambil keputusan dan pilihan. Seperti ketika marah, melampiaskannya ke orang lain dalam bentuk *bullying* baik secara fisik maupun non fisik, karena sedih banyak remaja terjatuh dalam pengaruh minuman keras, narkoba, bahkan sampai bunuh diri. Komisi Nasional Perlindungan Anak mencatat ditemukan 339 kasus tawuran yang terjadi antar sesama pelajar SMP dan SMA, serta menyebabkan kematian 82 peserta didik. Badan Narkotika Nasional menyebutkan bahwa 80% dari 3.2 pengguna narkoba merupakan remaja. Komisi Nasional Perlindungan Anak melalui Pusat Data dan Informasi mendapat laporan sebanyak 3 anak bunuh diri karena putus cinta<sup>2</sup>.

Oleh karena itu, para peserta didik yang sedang dalam masa peralihan harus memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar emosi-emosi yang mereka rasakan tidak berdampak buruk pada kehidupan pribadi maupun orang lain. Mampu mengelola emosi artinya memiliki kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*) awalnya dicetuskan oleh Peter Salovey dari Universitas Harvard dan John Mayer dari Universitas New Hampshire<sup>3</sup>. Istilah ini selanjutnya dipopulerkan oleh Daniel Goleman dari karyanya yang fenomenal yaitu, *Emotional Intelligence; Why it Can Matter More Than IQ* yang terbit pada tahun 1995. Menurut Daniel Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain<sup>4</sup>. Sedangkan Robert K Cooper menjelaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk merumuskan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Dengan demikian, kecerdasan emosional merupakan komponen penting dalam perkembangan diri peserta didik, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan hidup. Dari berbagai bentuk emosi yang dialami remaja, dua emosi yang paling dominan dan berpotensi besar menimbulkan dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik adalah marah dan sedih. Kedua emosi ini sering muncul sebagai reaksi terhadap kegagalan, kehilangan, ketidakadilan, konflik sosial, atau tekanan akademik dan keluarga.

<sup>1</sup> Crow, L. D., & Alice Crow. (1984). *Educational Psychology*. Bina Ilmu.

<sup>2</sup> Akhmad Fajar Prasetya, I. M. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K Media.

<sup>3</sup> Abdul Mujib, M.Ag dan Jusuf Mudzakir, M.Si, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, hal. 320.

<sup>4</sup> Goleman, Daniel *Kecerdasan Emotional*, Terj. T. Hermaya (Jakarta:Gramedia Pustaka Utama, 2003).

Emosi marah, apabila tidak dikendalikan, dapat memicu perilaku agresif seperti perkelahian, kekerasan verbal, bahkan tindakan kriminal ringan seperti vandalisme atau perundungan. Sementara itu, emosi sedih yang berlarut-larut dapat mengarah pada perasaan putus asa, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan berisiko mengarah pada depresi dan tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, kemampuan peserta didik dalam memahami dan mengelola kedua emosi ini sangat krusial untuk menjaga kesehatan mental dan membangun karakter yang kuat dan stabil.

Dalam konteks Islam, Nabi Muhammad saw. telah memberikan banyak petunjuk dalam mengelola emosi, termasuk marah dan sedih. Petunjuk tersebut termuat dalam berbagai hadits yang tidak hanya menunjukkan dimensi spiritual, tetapi juga dimensi psikologis yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hadits-hadits tersebut memberikan arahan bagaimana menghadapi emosi dengan sabar, doa, pengendalian diri, dan empati.

Oleh karena itu, penelitian ini akan secara khusus mengkaji hadits-hadits tentang emosi marah dan sedih, serta menganalisis implikasinya terhadap pendidikan karakter peserta didik di sekolah. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam yang bersumber dari hadits, diharapkan pendidikan karakter tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan emosional siswa, sehingga terbentuk pribadi yang tangguh secara mental dan berakhlak mulia.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang lebih berfokus pada penelitian kepustakaan (library research) dengan mengkaji teks-teks hadis yang bersumber dari literasi-literasi yang relevan dengan kajian dalam penelitian ini. Metode analisis yang digunakan adalah analisis diskriptif, yang kemudian menentukan hubungan antar tema dengan yang lain, proses analisis dan interpretasi dilakukan berdasarkan peta penelitian yang disusun sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Tahapan analisis data ini bertujuan untuk membangun konstruksi teoritis yang sejalan dengan fokus permasalahan penelitian.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang lebih berfokus pada penelitian kepustakaan (library research) dengan mengkaji teks-teks hadis yang bersumber dari literasi-literasi yang relevan dengan kajian dalam penelitian ini. Metode analisis yang digunakan adalah analisis diskriptif, yang kemudian menentukan hubungan antar tema dengan yang lain, proses analisis dan interpretasi dilakukan berdasarkan peta penelitian yang disusun sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Tahapan analisis data ini bertujuan untuk membangun konstruksi teoritis yang sejalan dengan fokus permasalahan penelitian.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Hadis**

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta membina hubungan sosial yang sehat. Daniel Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional meliputi lima aspek utama, yaitu: (1) mengenali emosi diri, (2) mengelola emosi, (3) memotivasi diri, (4) mengenali emosi orang lain (empati), dan (5) membina hubungan sosial.

Dalam perspektif Islam, landasan tentang pentingnya mengelola emosi banyak terdapat dalam hadits-hadits Nabi Muhammad saw. Rasulullah saw. tidak hanya menyampaikan konsep pengendalian emosi secara teoritis, tetapi juga memberikan contoh nyata dalam kehidupan beliau, khususnya saat menghadapi emosi marah dan sedih.

Dalam Islam, emosi berasal dari dua factor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal biasanya disebabkan karena kondisi fisik ataupun kelelahan jiwa sehingga untuk meredakannya diperlukan perawatan jasmani dan rohani. Rasulullah bersabda dalam hadis yang diriwayatkan dalam Shahih Bukhari no. 5257:

حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ مُوسَى أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا يُونُسُ بْنُ يَزِيدَ عَنْ عُقَيْلٍ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا

أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ وَالْمَحْزُونِ عَلَى الْهَالِكِ وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ  
إِنَّ التَّلْبِينَةَ نُجْمٌ فَوَادِ الْمَرِيضِ وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ

Telah menceritakan kepada kami Hibban bin Musa telah mengabarkan kepada kami Abdullah telah mengabarkan kepada kami Yunus bin Yazid dari 'Uqail dari Ibnu Syihab dari 'Urwah dari 'Aisyah radiallallahu 'anha bahwa dia memerintahkan untuk mengkonsumsi talbinah (adonan yang terbuat dari gandum dan buah kurma) untuk orang yang sakit dan orang yang sedih karena musibah yang menimpanya, dia juga berkata: "Sesungguhnya saya mendengar Rasulullah saw. bersabda: "Sesungguhnya talbinah (adonan yang terbuat dari gandum dan buah kurma) itu dapat menyembuhkan hati yang sakit dan menghilangkan kesedihan."

Hadis ini menunjukkan bahwa emosi tidak hanya berkaitan dengan pikiran atau jiwa, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan asupan gizi. Rasulullah saw. menganjurkan pemberian *talbinah* makanan sederhana berbahan dasar gandum dan kurma kepada orang yang sedang sakit atau sedih. Hal ini mengandung pesan bahwa kondisi fisik yang lemah dapat memperburuk kondisi emosional

Adapun factor eksternal biasanya bersumber dari orang lain, lingkungan, kemalangan yang menimpa diri, dan setan. Sebagaimana Rasulullah yang bersedih karena wafatnya orang-orang yang Beliau cintai, terhentinya wahyu, maupun situasi sulit yang menimpa ummatnya.

Salah satu hadits yang menunjukkan pentingnya pengelolaan emosi adalah doa yang biasa dibaca oleh Rasulullah saw. sebagaimana yang diriwayatkan dalam Shahih Bukhari no. 5892:

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ  
كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلْعِ الدِّينِ  
وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ

Telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad telah menceritakan kepada kami Sulaiman dia berkata: telah menceritakan kepadaku 'Amru bin Abu 'Amru dia berkata: saya mendengar Anas bin Malik dia berkata: Nabi saw. mengucapkan: Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh."<sup>5</sup>

Doa ini menunjukkan bahwa kesedihan dan kecemasan merupakan kondisi emosional yang harus dikenali dan dikelola secara spiritual melalui pendekatan kepada Allah. Rasulullah saw. tidak menolak atau menyangkal adanya emosi, tetapi mengajarkan bahwa manusia harus mengelolanya dengan kesadaran dan permohonan perlindungan kepada Allah.

<sup>5</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl, Shahih Imam al-bukhari)Cet.I; Beirut:Dar Thouqi' an-Najah, 1422 H/ 2001 M)

Meskipun emosi merupakan bagian dari kehidupan manusia, Rasulullah mengajarkan bahwa tidak semua emosi boleh diekspresikan secara bebas. Bahkan terkadang Rasulullah melarang melampiaskan emosi tersebut. Contohnya sebagaimana yang disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan dalam Musnad Ahmad no. 22081:

حَدَّثَنَا أَبُو كَامِلٍ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عُرْوَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ الْأَخْنَفِ بْنِ قَيْسٍ عَنْ عَمِّ لَهُ أَنَّهُ  
 أَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ قُلْ لِي قَوْلًا يَنْفَعُنِي وَأَقِلُّ لِعَلِّي أَعْيِيهِ قَالَ لَا تَغْضَبْ فَعَادَ لَهُ مِرَارًا كُلُّ ذَلِكَ يَرْجِعُ  
 إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ لَا تَغْضَبْ

Telah menceritakan kepada kami Abu Kamil telah menceritakan kepada kami Zuhair telah menceritakan kepada kami Hisyam bin 'Urwah dari ayahnya dari Al Ahnaf bin Qais dari pamannya bahwa ia mendatangi Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam lalu berkata: Wahai Rasulullah! Sampaikanlah suatu perkataan yang berguna bagiku dan peringkaslah mudah-mudahan aku memahaminya. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Jangan marah." Lalu aku mengulanginya berkali-kali, semuanya dibalas Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam dengan sabda: "Jangan marah."<sup>6</sup>

Meskipun dalam beberapa kesempatan Rasulullah mengekspresikan emosi marah yang Beliau rasakan, tapi Rasulullah dalam kesempatan lain menyuruh para sahabat untuk menahan emosi marah yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan tentang pentingnya kecerdasan emosi pada diri seseorang sehingga dia mengetahui kapan harus marah dan kapan harus sabar.

Rasulullah tidak hanya melarang marah tapi Rasulullah juga memberikan petunjuk maupun cara untuk mengendalikan emosi yang dirasakan, karena lonjakan emosi bisa menimpa siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Rasulullah bersabda dalam hadis yang diriwayatkan dalam Musnad Ahmad no. 2029<sup>7</sup> yang menyuruh seseorang diam ketika dalam keadaan marah, dalam hadis no. 17302<sup>8</sup> Rasulullah menjelaskan bahwa marah itu dari setan dan setan tercipta dari api maka padamkan kemarahan tersebut dengan berwudhu, dan dalam hadis no. 20386<sup>9</sup> Rasulullah menyuruh duduk orang yang marah dalam keadaan berdiri dan jika masih marah hendaknya berbaring. Hadis-hadis ini memberikan petunjuk kepada kita bahwa emosi itu bisa dikendalikan oleh karena itu penting bagi setiap manusia untuk memiliki kecerdasan emosional sehingga ketika merasakan lonjakan emosi, dia mampu mengendalikannya.

Emosi seseorang dapat berpindah dari keadaan negatif ke positif ketika diberikan pemaknaan baru dan harapan yang lebih besar. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan dalam Shahih Bukhari no 3353:<sup>10</sup>

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَاءُ عَنْ فِرَاسٍ عَنْ عَامِرِ الشَّعْبِيِّ عَنْ مَسْرُوقٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ  
 أَقْبَلْتُ فَاطِمَةَ تَمَثِي كَأَنَّ مِثْبَتَهَا مِثْيُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّحِبًا بِابْنَتِي ثُمَّ أَجْلَسَهَا  
 عَنْ يَمِينِهِ أَوْ عَنْ شِمَالِهِ ثُمَّ أَسْرَ إِلَيْهَا حَدِيثًا فَبَكَتْ فَقُلْتُ لَهَا لِمَ تَبْكِينَ ثُمَّ أَسْرَ إِلَيْهَا حَدِيثًا فَضَحِكْتُ فَقُلْتُ مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ فَرَحًا  
 أَقْرَبَ مِنْ حُزْنٍ فَسَأَلْتُهَا عَمَّا قَالَ فَقَالَتْ مَا كُنْتُ لِأَفْشِي سِرَّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى فُيْضَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
 وَسَلَّمَ فَسَأَلْتُهَا فَقَالَتْ أَسْرَ إِلَيَّ إِنَّ جَبْرِيْلَ كَانَ يُعَارِضُنِي الْفُرَانَ كُلَّ سَنَةٍ مَرَّةً وَإِنَّهُ عَارِضُنِي الْعَامَ مَرَّتَيْنِ وَلَا أَرَاهُ إِلَّا حَضَرَ  
 أَجْلِي وَإِنَّكَ أَوْلُ أَهْلِ بَيْتِي لِحَاقًا بِي فَبَكَيْتُ فَقَالَ أَمَا تَرْضَيْنَ أَنْ تَكُونِي سَيِّدَةَ نِسَاءِ أَهْلِ الْجَنَّةِ أَوْ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ فَضَحِكْتُ لِذَلِكَ

<sup>6</sup> Abū 'Abdillāh Ahmad bin Muhammad bin Hanbal, Musnad Imam Ahmad (Cet. I; Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1421 H/2001 M)

<sup>7</sup> Ibid

<sup>8</sup> Ibid

<sup>9</sup> Ibid

<sup>10</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Ismā'īl, Shahih Imam al-bukhari (Cet. I; Beirut: Dar 'Thouqī' an-Najah, 1422 H/2001 M)

Telah bercerita kepada kami Abu Nu'aim telah bercerita kepada kami Zakariya' dari Firas dari 'Amir Asy-Sya'biy dari Masruq dari 'Aisyah radliyallahu 'anhu berkata:

Fathimah datang dengan berjalan dan cara jalannya mirip seperti jalannya Nabi saw. Kemudian Nabi saw. bersabda: "Marhaban (selamat datang) wahai putriku." Lalu beliau mempersilahkan Fathimah duduk di samping kanan atau kiri beliau lalu beliau membicarakan suatu pembicaraan secara rahasia, dan Fathimah pun menangis. Aku bertanya kepadanya: "Mengapa kamu menangis?" Kemudian beliau pun kembali membicarakan suatu pembicaraan secara rahasia dengan Fathimah dan anehnya dia tertawa. Aku berkata: "Aku belum pernah melihat keadaan seseorang menangis lalu diiringi tertawa seperti hari ini." Aku pun bertanya kepadanya tentang apa yang telah dikatakan oleh Beliau, maka Fathimah berkata: "Aku tidak akan mau menceritakan pembicaraan rahasia Rasulullah saw. hingga Nabi saw. wafat." Di kemudian hari aku tanyakan lagi, maka Fathimah berkata: "Beliau bercerita kepadaku bahwa: 'Jibril datang membacakan Al Qur'an satu kali dalam setiap satu tahun lalu dia membacakan kepadaku dua kali untuk tahun ini dan aku tidak melihatnya melainkan sebagai isyarat bahwa ajalku sudah akan datang dan sesungguhnya kamu (Fathimah) adalah orang yang pertama yang akan menyusul aku diantara ahlu baitku.' Maka aku menangis karenanya. Lalu beliau bersabda lagi: 'Apakah kamu ridla akan menjadi penghulu para wanita surga atau penghulu para wanita mu'minin?' Maka aku menjadi tertawa karenanya."

Hadits ini menggambarkan proses alami sekaligus mendalam dari pengalihan emosi, ketika Fathimah radhiyallāhu 'anhā awalnya menangis setelah mendengar kabar dari Rasulullah saw. bahwa beliau akan segera wafat, namun kemudian tertawa setelah diberi kabar bahwa dirinya akan menjadi penghulu wanita surga. Perubahan emosi ini terjadi bukan karena penyangkalan terhadap kesedihan, tetapi karena Rasulullah saw. memberikan makna yang lebih tinggi dan harapan yang mulia terhadap situasi yang menyedihkan. Hal ini menunjukkan bahwa emosi dapat dialihkan secara positif melalui pemberian makna, harapan, dan penguatan spiritual.

## **Kualitas Hadis tentang Kecerdasan Emosional**

### **1. Identifikasi dan Klasifikasi Hadis**

Berdasarkan kajian teoritis di atas, peneliti mengidentifikasi dan mengklasifikasikan hadis-hadis tentang kecerdasan emosional melalui pendekatan tematik (maudhu'i) yang berkaitan dengan emosi marah dan sedih serta cara mengendalikan emosi. Dari proses tersebut, peneliti menemukan sejumlah hadis yang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa indikator utama tentang kecerdasan emosional, yaitu 1) Mengenali emosi, 2) Mengendalikan Emosi, 3) Mengalihkan emosi

#### **Takhrij Hadis**

Langkah-langkah penelusuran hadis dalam penelitian ini dilakukan melalui metode takhrij al-hadis, yaitu proses pelacakan keberadaan dan sumber suatu hadis dalam berbagai kitab induk hadis.<sup>11</sup> Proses ini bertujuan untuk mengetahui asal-usul hadis, kedudukan sanad, serta kualitas matannya agar dapat digunakan secara valid dalam kajian ilmiah<sup>12</sup>. Dalam pelaksanaan takhrij, peneliti membatasi sumber penelusuran pada kitab-kitab hadis yang tergolong dalam *Kutub al-Tis'ah* (sembilan kitab induk hadis), yaitu: *Sahih al-Bukhari*, *Sahih Muslim*, *Sunan Abu Dawud*, *Sunan al-*

<sup>11</sup> Aldo Muhamad Derlan and Romlah Abubakar Askar, "METODE TAKHRIJ HADIST DALAM MENAKAR KUALITAS HADIST NABI," KAMALIYAH : Jurnal Pendidikan Agama Islam 2, no. 2 (November 16, 2024): 234–45, <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.626>.

<sup>12</sup> Yuzaidi, "METODOLOGI PENELITIAN SANAD DAN MATAN HADIS," Al-Mu'tabar 1, no. 1 (March 19, 2021): 42–64, <https://doi.org/10.56874/almutabar.v1i1.385>.

*Tirmidhi, Sunan al-Nasa'i, Sunan Ibn Majah, Musnad Ahmad ibn Hanbal, Muwattha' Malik, dan Sunan al-Darimi.* Pembatasan ini dimaksudkan untuk menjaga konsistensi sumber serta mengutamakan kitab-kitab hadis yang telah mendapatkan pengakuan luas di kalangan ulama sebagai rujukan utama dalam kajian hadis.

Untuk mempermudah dan mempercepat proses penelusuran, peneliti menggunakan beberapa perangkat digital, yaitu HaditsSoft, al-Jāmi' al-Kutub al-Tis'ah, dan Maktabah Syāmilah. Ketiga aplikasi ini menyediakan fitur pencarian hadis berdasarkan kata kunci, perawi, atau tema tertentu, sehingga sangat efektif dalam menelusuri hadis-hadis yang terdapat dalam kitab sembilan tersebut. Dengan demikian, proses takhrij dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis, berbasis sumber otoritatif, dan didukung oleh teknologi digital yang terpercaya.

Berikut ini adalah hadis-hadis Nabi Muhammad saw. yang telah berhasil diidentifikasi dan diklasifikasikan oleh peneliti, yang berkaitan erat dengan konsep kecerdasan emosional dalam perspektif hadis. Hadis-hadis ini dipilih berdasarkan tema-tema utama yang merepresentasikan kecerdasan emosioan, antara lain:

#### a. Mengenal Emosi

Redaksi Hadis:

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Pada tema ini peneliti menggunakan kata kunci *الْحَزَنِ*, kata kunci ini menjadi rujukan dalam mencari hadis-hadis yang serupa yang berkaitan dengan tema mengenali emosi yang merupakan salah satu indicator kecerdasan emosional. Melalui proses takhrij dengan menggunakan perangkat digital seperti HaditsSoft, al-Jāmi' al-Kutub al-Tis'ah, dan Maktabah Syāmilah, ditemukan beberapa hadis yang memuat redaksi serupa. Adapun rincian periwayatannya adalah sebagai berikut: empat hadis diriwayatkan oleh Imam Bukhari no hadis 2679, 5005, 5886, 5892, satu hadis diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi (no hadis 3406, satu hadis diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud hadis no 1330, dan dua hadis diriwayatkan oleh Imam Nasai no hadis 5354 dan 5355. Kedelapan hadis ini meskipun memiliki redaksi yang berbeda tapi memiliki makna yang sama terkait mengenali emosi.

#### b. Mengendalikan Emosi

Redaksi Hadis:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ عَنْ أَبِي دَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ حَدَّثَنَا وَهْبُ بْنُ بَقِيَّةٍ عَنْ خَالِدِ بْنِ دَاوُدَ عَنْ بَكْرِ بْنِ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعَثَ أَبَا دَرٍّ بِهَذَا الْحَدِيثِ قَالَ أَبُو دَاوُدَ وَهَذَا أَصْحَحُ الْحَدِيثَيْنِ

Pada tema ini peneliti menggunakan kata kunci *إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ*, kata kunci ini menjadi rujukan dalam mencari hadis-hadis serupa yang berkaitan dengan tema mengendalikan emosi yang merupakan salah satu indicator kecerdasan emosional. Melalui proses takhrij menggunakan perangkat digital seperti HaditsSoft, al-Jāmi' al-Kutub al-Tis'ah, dan Maktabah Syāmilah, ditemukan beberapa hadis yang memuat redaksi serupa. Adapun rincian periwayatannya adalah sebagai berikut: dua hadis diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud hadis no 4151 dan 4152 dan dua hadis diriwayatkan oleh Imam Ahmad hadis no 2029 dan 17302. Keempat hadis ini meskipun memiliki redaksi yang berbeda tapi memiliki makna yang sama terkait mengendalikan emosi.

#### c. Mengalihkan Emosi

Redaksi Hadis:

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ حَدَّثَنَا زَكَرِيَاءُ عَنْ فِرَاسٍ عَنْ عَامِرِ الشَّعْبِيِّ عَنْ مَسْرُوقٍ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ أَقْبَلْتُ فَاطِمَةَ تَمْشِي كَأَنَّ مِشْيَتَهَا مِشْيَةُ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّحِبًا بِابْنَتِي ثُمَّ أَجْلَسَهَا عَنْ يَمِينِهِ أَوْ عَنْ شِمَالِهِ ثُمَّ أَسْرَأَ إِلَيْهَا حَدِيثًا فَبَكَتْ فَقُلْتُ لَهَا لِمَ تَبْكِينَ ثُمَّ أَسْرَأَ إِلَيْهَا حَدِيثًا فَضَحِكَتْ فَقُلْتُ مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ فَرَحًا أَقْرَبَ مِنْ حُزْنٍ فَسَأَلْتُهَا عَمَّا قَالَتْ مَا كُنْتُ لِأَفْشِي سِرَّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى فُيْضَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَأَلْتُهَا فَقَالَتْ أَسْرَأَ إِلَيَّ إِنَّ جِبْرِيْلَ كَانَ يُعَارِضُنِي الْقُرْآنَ كُلَّ سَنَةٍ مَرَّةً وَإِنَّهُ عَارِضُنِي الْعَامَ مَرَّتَيْنِ وَلَا أَرَاهُ إِلَّا حَضَرَ أَجْلِي وَإِنَّكَ أَوْلُ أَهْلِ بَيْتِي لِحَاقًا بِي فَبَكَيْتُ فَقَالَ أَمَا تَرْضَيْنَ أَنْ تَكُونِي سَيِّدَةَ نِسَاءِ أَهْلِ الْجَنَّةِ أَوْ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ فَضَحِكْتُ لِذَلِكَ

Pada tema ini peneliti menggunakan kata kunci *فَرَحًا*, kata kunci ini menjadi rujukan dalam mencari hadis-hadis serupa yang berkaitan dengan tema mengalihkan emosi yang merupakan salah satu indikator kecerdasan emosional. Melalui proses takhrij menggunakan perangkat digital seperti HaditsSoft, al-Jāmi' al-Kutub al-Tis'ah, dan Maktabah Syāmilah, ditemukan beberapa hadis yang memuat redaksi serupa. Adapun rincian periwayatannya adalah sebagai berikut: empat hadis diriwayatkan oleh Imam Bukhari no 3353, 5047, 6066, dan 4093 dan empat hadis diriwayatkan oleh Imam Muslim no 4930, 4931, 4932, dan 4933. Kedelapan hadis ini meskipun memiliki redaksi yang berbeda tapi memiliki makna yang sama terkait mengalihkan emosi.

#### Kualitas Hadis

Setelah proses takhrij al-hadis selesai dilakukan, langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan kritik sanad (*naqd al-sanad*) dan kritik matan (*naqd al-matn*). Tahapan ini bertujuan untuk menilai tingkat kesahihan hadis secara menyeluruh, baik dari sisi sanad maupun matan.<sup>13</sup> Dalam bagian ini, peneliti mengelompokkan hadis-hadis yang telah ditakhrij ke dalam dua kategori utama: pertama, hadis-hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim; dan kedua, hadis-hadis yang diriwayatkan oleh perawi selain keduanya. Khusus untuk hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Imam Muslim dalam tema kesatu dan ketiga, yaitu mengenali emosi dan mengalihkan emosi, peneliti berpegang pada kaidah kesahihan yang telah disepakati oleh para ulama hadis. Karena hadis yang dihimpun melalui takhrij bersumber dari kitab Shahih Bukhari dan Muslim, maka hadis tersebut memiliki otoritas tinggi dan diakui keautentikannya setelah Al-Qur'an.<sup>14</sup> Pandangan ini didukung oleh ulama muta'akhkhirin (ulama kemudian) seperti Ibn al-Salāh, yang merumuskan kaidah kesahihan hadis setelah mengkaji secara mendalam Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim. Kaidah-kaidah ini kemudian dikembangkan dan diikuti oleh ulama besar lainnya, termasuk al-Nawawī, Ibn Kathir, Ibn Hajar al-'Asqalani, dan Jalal al-Din al-Suyuti.<sup>15</sup> Oleh karena itu, berdasarkan kaidah-kaidah ini, hadis hadis tentang keutamaan menempuh jalan ilmu yang telah diidentifikasi dan diklasifikasikan dianggap sahih dan dapat diterima sebagai hujjah (dalil).

Adapun hadis-hadis yang membahas tema mengendalikan emosi, karena tidak ditemukan dalam dua kitab sahih— Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim—maka peneliti melakukan kajian lanjutan untuk menilai validitas dan kelayakan hadis-hadis tersebut sebagai hujjah. Dalam proses penilaian tersebut, peneliti memanfaatkan fasilitas digitalisasi hadis melalui situs (*sunnah.com*),

<sup>13</sup> Melia Novera and Vina Qurrotu A'yun, "Kritik Sanad Dan Matan," *DIRAYAH : Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 2 (July 5, 2024): 242–61, <https://doi.org/10.62359/dirayah.v4i2.266>.

<sup>14</sup> Muhammad 'Abd al-Aziz al-Khuli, *Miftah Al-Sunnah Wa Al-Funun Al-Hadits* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1980).

<sup>15</sup> M. Syukrillah, "Teori Ulama Hadis Tentang Syarth Sahih Al-Bukhari," *TAJID: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Kemanusiaan* 2, no. 2 (October 31, 2018): 378–91, <https://doi.org/10.52266/tajid.v2i2.168>.

yang menyajikan informasi rinci mengenai teks, sumber, serta status kualitas hadis berdasarkan ulasan para ahli. Berdasarkan data yang tersedia pada platform tersebut, diketahui bahwa hadis yang berkaitan dengan tema tersebut adalah shahih dan pendapat lain mengatakan shahih berdasarkan hadis yang lain.

### Natijah

Berdasarkan analisis takhrij, kritik sanad dan matan, serta verifikasi melalui perangkat digital hadis, penelitian ini menghasilkan temuan bahwa hadis-hadis yang berkaitan dengan kecerdasan emosional dalam perspektif hadis memiliki tingkat validitas yang tinggi. Hadis-hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhārī dan Muslim diklasifikasikan sebagai sahih dan diterima secara ijma' oleh para ulama sebagai hujjah yang otoritatif dalam bidang hukum dan etika Islam. Sementara itu, hadis-hadis yang tidak terdapat dalam al-*Ṣaḥīḥayn*, setelah melalui penelusuran status kesahihannya dengan bantuan aplikasi HaditsSoft, juga menunjukkan kualitas yang dapat diterima (maqbūl), sehingga tetap layak dijadikan dasar normatif. Dengan demikian, seluruh hadis yang telah diidentifikasi dan dianalisis dalam penelitian ini dapat dijadikan pijakan dalam merumuskan indikator kecerdasan emosional.

### Interpretasi Hadis Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan

#### 1. Hadis Mengenali Emosi

Salah satu indikator penting dalam kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi (self-awareness), yaitu kesadaran untuk memahami kondisi batin yang sedang dialami, baik secara fisik maupun psikologis. Bagi murid, kemampuan ini sangat krusial karena mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan emosional, di mana perasaan seperti kecewa, marah, takut, atau sedih dapat muncul akibat tekanan akademik, konflik sosial, atau masalah keluarga. Murid yang tidak mampu mengenali emosinya cenderung bereaksi spontan, menarik diri, atau melampiaskan perasaannya dengan cara yang tidak sehat. Oleh karena itu, mereka perlu dibimbing agar dapat menyadari dan menamai emosi-emosi yang sedang mereka alami.

Dalam perspektif Islam, hal ini tampak dalam sejumlah hadits Nabi Muhammad saw. yang berisi doa perlindungan dari berbagai bentuk kondisi emosi dan mental. Rasulullah saw. secara eksplisit menyebutkan jenis-jenis tekanan emosi dalam doanya, seperti dalam riwayat Shahih Bukhari no. 2679, 5005, 5886, 5892; Imam Tirmidzi no. 3406; Abu Dawud no. 1330; dan Nasai no. 5354–5355. Dalam doa tersebut, Rasulullah memohon perlindungan dari rasa gelisah (الهم), sedih (الْحُزْنَ), lemah (العجز), malas (الكسل), takut (الجبين), kikir (البخل), tekanan dari orang lain (غلبة الرجال), dan lilitan utang (ضلع الدين).

Berikut adalah klasifikasi emosi yang disebut Rasulullah saw. dalam hadits-hadits tersebut dan relevansinya dalam kehidupan murid:

Kategori Emosi	Lafal Arab	Makna Emosional	Relevansi terhadap Murid
Emosi Psikologis	الهم (al-hamm)	Gelisah atas masa depan	Murid khawatir tidak naik kelas, takut gagal ujian
	الْحُزْنَ (al-ḥuzn)	Sedih karena kehilangan atau kegagalan	Murid sedih karena nilai buruk, kehilangan teman, atau dimarahi guru

Kategori Emosi	Lafal Arab	Makna Emosional	Relevansi terhadap Murid
Hambatan Internal	العجز (‘ajz)	Lemah, merasa tidak mampu	Murid merasa tidak mampu mengikuti pelajaran atau bersaing
	الكسل (kasal)	Malas dan kehilangan semangat	Murid enggan mengerjakan tugas atau datang ke sekolah karena tekanan batin
Tekanan Sosial dan Relasional	الجبن (jubn)	Takut atau tidak berani	Murid takut berbicara, malu bertanya, tidak percaya diri
	البخل (bukhl)	Kikir atau menutup diri	Murid enggan berbagi, menarik diri dari lingkungan sosial
	غلبة الرجال	Tertekan oleh orang lain	Murid merasa ditindas, dirundung, atau tidak punya kendali dalam pergaulan
Tekanan Ekonomi	ضلع الدين	Lilitan utang	Murid terganggu belajarnya karena beban ekonomi keluarga

Doa-doa yang diajarkan Rasulullah saw. tersebut menunjukkan bahwa mengenali emosi adalah bagian dari ibadah dan pendidikan jiwa. Rasulullah mengajarkan untuk tidak menyangkal atau menolak emosi, tetapi mengidentifikasinya dengan jelas, kemudian menyampaikannya kepada Allah dalam bentuk doa. Bagi murid, keterampilan ini bisa dilatih melalui kegiatan refleksi, bimbingan konseling, penguatan spiritual, serta pembiasaan untuk berbicara tentang perasaan secara sehat dan terbuka. Lebih dari itu, Rasulullah saw. tidak hanya mengenali emosi secara pribadi, tetapi juga mengajarkannya sebagai bagian dari doa yang bisa diamalkan oleh umatnya. Ini menunjukkan bahwa pengakuan terhadap emosi bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari kekuatan spiritual dan mental. Dengan mengenali emosi, seseorang bisa menentukan langkah selanjutnya untuk meresponsnya, baik dengan mengendalikannya, menenangkan diri, atau mendekati kepada Allah. Dalam konteks pendidikan karakter, ini menjadi dasar penting bahwa anak atau peserta didik perlu dibimbing untuk mengenali emosi-emosi yang mereka rasakan sebelum diajarkan cara mengaturnya.

Dengan demikian, hadits-hadits tersebut secara eksplisit mengajarkan bahwa kesadaran emosi adalah langkah pertama dalam kecerdasan emosional. Rasulullah saw. menjadi teladan dalam membimbing jiwa melalui pengenalan terhadap emosi yang sedang dialami, dan memfasilitasinya dengan cara yang spiritual dan sehat. Maka, mengenali emosi dapat dirumuskan sebagai salah satu indikator kecerdasan emosional dalam Islam, yang meliputi: menyadari apa yang dirasakan, menamai jenis emosi yang muncul, dan menyadarikannya dalam bentuk doa atau refleksi diri untuk menjaga stabilitas hati.

## 2. Hadis Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi merupakan salah satu indikator utama dalam kecerdasan emosional, terutama bagi murid yang sedang berada pada masa transisi emosional dari anak-anak menuju remaja. Murid yang belum mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung mudah

terpancing, meledak-ledak, menyakiti diri sendiri atau orang lain secara verbal maupun fisik, bahkan mengalami kesulitan dalam belajar dan bersosialisasi. Oleh karena itu, kemampuan untuk menahan, mengarahkan, dan meredakan emosi adalah keterampilan penting yang harus dilatih sejak dini.

Dalam Islam, pentingnya pengendalian emosi sangat ditekankan oleh Rasulullah saw., baik dalam bentuk larangan melampiaskan emosi secara spontan, maupun anjuran melakukan tindakan konkret untuk meredakannya. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad (no. 2029), Rasulullah bersabda, *"Jika salah seorang dari kalian marah, hendaklah ia diam."* Hadits ini menunjukkan bahwa menahan lisan adalah bentuk awal dari pengendalian emosi, untuk mencegah ucapan menyakiti yang bisa timbul akibat emosi sesaat. Hadits lain dari Imam Ahmad (no. 20386) dan Abu Dawud (no. 4782) menyebutkan anjuran untuk mengubah posisi tubuh (dari berdiri menjadi duduk, lalu berbaring) sebagai bentuk pengalihan fisik untuk menenangkan gejolak emosi. Selain itu, dalam hadits Abu Dawud no. 4784, Rasulullah saw. mengajarkan bahwa emosi berasal dari setan, dan karenanya bisa dipadamkan dengan berwudhu.

Berikut adalah klasifikasi cara-cara mengendalikan emosi yang relevan diterapkan dalam pembinaan murid, berdasarkan hadits-hadits tersebut:

Cara Mengendalikan Emosi	Isi Hadits (Ringkasan)	Sumber Hadits	Relevansi terhadap Murid
Diam saat emosi	"Jika salah seorang dari kalian marah, hendaklah ia diam."	Musnad Ahmad no. 2029	Melatih murid untuk tidak langsung bereaksi dengan kata-kata saat merasa terganggu atau tersinggung
Mengubah posisi tubuh	"Jika seseorang marah dalam keadaan berdiri, duduklah; jika belum reda, berbaringlah."	Abu Dawud no. 4782, Ahmad no. 20386	Guru dapat membimbing murid untuk menenangkan diri secara fisik ketika emosi muncul
Berwudhu atau membasuh diri	"Sesungguhnya emosi itu dari setan... maka padamkanlah dengan air; hendaklah ia berwudhu."	Abu Dawud no. 4784, Ahmad no. 17302	Memberi pemahaman kepada murid bahwa emosi juga bisa dikendalikan melalui pendekatan spiritual dan ritual
Menjaga ketenangan fisik	"Talbinah menyegarkan hati orang sakit dan menghilangkan sebagian kesedihan."	Bukhari no. 5257	Memberikan asupan gizi, lingkungan nyaman, dan waktu istirahat cukup agar emosi murid lebih stabil

Hadits-hadits di atas memperlihatkan bahwa Rasulullah saw. tidak hanya mengingatkan bahaya emosi yang tidak terkendali, tetapi juga memberikan solusi aplikatif yang mudah dipraktikkan oleh siapa pun. Dari diam, duduk, hingga berwudhu, semua langkah tersebut merupakan bentuk nyata dari pengendalian diri yang sejalan dengan ajaran Islam.

Pengendalian emosi menurut Rasulullah saw. tidak hanya menyangkut penahanan perasaan, tetapi juga pengelolaan energi emosional agar tidak berubah menjadi tindakan negatif. Bahkan Rasulullah menegaskan bahwa emosi yang meledak bisa berasal dari setan, yang artinya bukan hanya soal psikologi tetapi juga spiritual. Oleh karena itu, pengendalian emosi juga mengandung unsur ibadah dan penguatan iman.

Dalam konteks pendidikan karakter, kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk membentuk pribadi yang tangguh, sabar, dan bertanggung jawab. Anak-anak perlu dibimbing bukan hanya untuk mengenali perasaannya, tetapi juga untuk belajar bagaimana meredakan dan mengaturnya secara bijak.

Dengan demikian, pengendalian emosi dapat dirumuskan sebagai indikator penting dalam kecerdasan emosional menurut Islam, yang mencakup kemampuan menahan diri, menenangkan pikiran dan tubuh, serta meredakan reaksi emosional melalui pendekatan spiritual dan tindakan praktis yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw..

### **3. Mengalihkan Emosi**

Mengalihkan emosi merupakan kemampuan penting dalam kecerdasan emosional, khususnya bagi murid yang sedang mengalami masa perkembangan psikologis dan sosial. Pada usia sekolah, murid sering mengalami berbagai bentuk tekanan, mulai dari kegagalan akademik, konflik sosial, hingga masalah keluarga. Jika tidak dibimbing dengan baik, emosi negatif seperti kecewa, sedih, atau takut dapat berkembang menjadi sikap menarik diri, marah, bahkan putus asa. Oleh karena itu, penting bagi murid untuk dibimbing agar mampu mengalihkan emosinya dari kondisi yang mengganggu ke arah yang lebih positif dan membangun.

Dalam Islam, konsep mengalihkan emosi tercermin dengan jelas dalam hadits-hadits Rasulullah saw.. Salah satu contoh paling kuat adalah hadits tentang Fathimah radhiyallāhu 'anhā yang awalnya menangis setelah diberi kabar oleh Rasulullah bahwa beliau akan wafat, namun kemudian tersenyum setelah mendengar kabar bahwa dirinya akan menjadi pemimpin wanita surga. (HR. Bukhari no. 3353). Hadits ini menunjukkan bahwa memberi pemahaman dan harapan baru dapat mengalihkan emosi negatif ke arah positif. Ini sangat relevan dalam pendidikan, di mana murid yang kecewa atau sedih karena hasil belajar misalnya, dapat dialihkan emosinya melalui penguatan makna: bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, dan ada harapan yang lebih baik ke depan.

Hadits lain yang mendukung konsep ini adalah riwayat tentang kegembiraan umat ketika melihat senyum Rasulullah saw. menjelang wafat (HR. Bukhari no. 4093). Dalam konteks pendidikan, kehadiran guru yang tenang, menenangkan, dan penuh empati dapat membantu murid meredakan ketegangan emosional. Adapun hadits tentang kelahiran Abdullah bin Zubair yang disambut gembira oleh umat (HR. Bukhari no. 5047), menunjukkan bahwa simbol-simbol harapan atau keberhasilan kecil bisa menjadi titik balik emosi siswa dari cemas menjadi bangga.

Berikut adalah tabel klasifikasi cara mengalihkan emosi yang dapat diterapkan dalam konteks pembinaan murid:

<b>Cara Mengalihkan Emosi pada Murid</b>	<b>Isi Hadits (Ringkasan)</b>	<b>Sumber Hadits</b>	<b>Relevansi terhadap Murid</b>
<b>Memberi makna positif baru</b>	Fathimah menangis karena kabar wafat Nabi, lalu tersenyum karena kabar akan jadi penghulu wanita surga	HR. Bukhari no. 3353	Murid perlu diberi pemaknaan ulang terhadap kegagalan atau masalah yang ia alami
<b>Kehadiran yang menenangkan</b>	Sahabat gembira ketika melihat Nabi saw. tersenyum di akhir hayatnya	HR. Bukhari no. 4093	Kehadiran guru yang ramah dan menenangkan membantu murid berpindah dari cemas ke tenang
<b>Simbol keberhasilan kecil</b>	Umat bergembira atas kelahiran Abdullah bin Zubair sebagai bukti kemenangan atas sihir Yahudi	HR. Bukhari no. 5047	Pujian, penghargaan kecil, dan momen keberhasilan bisa menjadi pengalihan emosi yang efektif
<b>Pemulihan Emosi melalui Harapan</b>	Seorang laki-laki merasa putus asa setelah kehilangan untanya di padang pasir, lalu sangat gembira saat menemukannya kembali	HR. Muslim no. 4930–4931	Murid belajar bahwa dalam situasi paling putus asa sekalipun, ada kemungkinan munculnya kegembiraan besar. Emosi bisa berubah drastis melalui peristiwa bermakna, harapan, atau pertolongan tak terduga.

Dengan demikian, dalam konteks pendidikan karakter di sekolah, mengalihkan emosi adalah keterampilan yang perlu dimiliki oleh setiap murid agar mereka tidak terjebak dalam perasaan negatif secara terus-menerus. Guru berperan besar dalam mendampingi murid saat mengalami tekanan emosi, dengan cara menghadirkan suasana tenang, memberikan makna baru terhadap masalah yang dihadapi, serta memperkenalkan nilai-nilai spiritual sebagai penguat hati. Maka, kemampuan mengalihkan emosi merupakan indikator kecerdasan emosional murid, yaitu kemampuan untuk memindahkan arah perasaan dari hal yang melemahkan ke arah yang memperkuat dan membangun diri.

#### **D. KESIMPULAN/CONCLUSION**

Penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter peserta didik, khususnya dalam konteks pendidikan Islam. Dalam perspektif hadis, Rasulullah saw. telah memberikan teladan dan bimbingan yang jelas tentang bagaimana mengenali, mengendalikan, dan mengalihkan emosi, terutama emosi negatif seperti marah dan sedih. Hadis-hadis yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa emosi adalah bagian dari fitrah manusia, namun harus dikelola dengan bijak agar tidak berdampak buruk

bagi diri sendiri maupun orang lain. Melalui pendekatan spiritual seperti doa, pendekatan fisik seperti wudhu dan perubahan posisi tubuh, serta pendekatan psikologis seperti pemberian makna baru terhadap peristiwa, Rasulullah saw. menunjukkan bahwa pengelolaan emosi mencakup dimensi utuh dari kehidupan manusia: jasmani, ruhani, dan sosial. Dalam konteks pendidikan, nilai-nilai kecerdasan emosional yang terkandung dalam hadis tersebut dapat diimplementasikan secara praktis dalam pembelajaran untuk membantu murid mengenali perasaannya, menenangkan diri saat emosi, serta membangun ketahanan psikologis melalui pendekatan islami yang humanis. Oleh karena itu, konsep kecerdasan emosional dalam hadis sangat relevan untuk dijadikan landasan dalam penguatan pendidikan karakter di sekolah, khususnya dalam menumbuhkan pribadi peserta didik yang sadar diri, tangguh secara mental, dan berakhlak mulia.

## DAFTAR PUSTAKA/REFERENCES

- Abdul Mujib, M.Ag., & Mudzakir, Jusuf, M.Si. (2005). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Abū ‘Abdillāh Ahmad bin Muhammad bin Hanbal. (2001). *Musnad Imam Ahmad* (Cet. I). Beirut: Muassasah ar-Risalah.
- Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī. (2001). *Shahih Imam al-Bukhari* (Cet. I). Beirut: Dar Thouqi’ an-Najah.
- Akhmad Fajar Prasetya, I. M. (2018). *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K Media.
- Crow, L. D., & Crow, A. (1984). *Educational Psychology*. Bandung: Bina Ilmu.
- Derlan, Aldo Muhamad, & Askar, Romlah Abubakar. (2024). “Metode Takhrij Hadist dalam Menakar Kualitas Hadist Nabi.” *Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 234–245. <https://doi.org/10.69698/jpai.v2i2.626>
- Goleman, Daniel. (2003). *Kecerdasan Emosional* (Terj. T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khuli, Muhammad ‘Abd al-Aziz al-. (1980). *Miftah al-Sunnah wa al-Funun al-Hadits*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah.
- M. Syukrillah. (2018). “Teori Ulama Hadis Tentang Syarat Ṣaḥīḥ al-Bukhārī.” *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, 2(2), 378–391. <https://doi.org/10.52266/tajdid.v2i2.168>
- Novera, Melia, & A’yun, Vina Qurrotu. (2024). “Kritik Sanad dan Matan.” *Dirayah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(2), 242–261. <https://doi.org/10.62359/dirayah.v4i2.266>
- Yuzaidi. (2021). “Metodologi Penelitian Sanad dan Matan Hadis.” *Al-Mu’tabar*, 1(1), 42–64. <https://doi.org/10.56874/almutabar.v1i1.385>