

Klasifikasi Hadits Tarbawi Tentang Pendidikan Emosi (Kecerdasan Emosional)

Maslani¹ Fahren Sepujan Nasution² Moch Ardia Putra³ Zahra Nur Azizah⁴

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati
Bandung, Indonesia^{1,2,3,4}

Email: maslani@uinsgd.ac.id¹ fahrensepujannasution@gmail.com²
ardiaputra110@gmail.com³ zahranurazizah510@gmail.com⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan klasifikasi dan analisis terhadap hadits-hadits tarbawi (pendidikan) yang berfokus pada pendidikan emosi, atau kecerdasan emosional (Emotional Quotient - EQ). Penelitian kualitatif studi literatur ini berupaya mengidentifikasi landasan normatif Islam dalam membentuk kecerdasan emosional peserta didik serta metode-metode praktis yang relevan. Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memotivasi, dan mengelola perasaan diri sendiri dan orang lain. Dalam kerangka Islam, EQ yang paripurna diidentikkan dengan perilaku sabar dan pengendalian diri yang didasari tawakal. Lima indikator EQ modern (kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial) dihubungkan dengan ajaran Nabi Muhammad SAW. Hasil analisis syarah hadits menunjukkan bahwa kekuatan sejati (al-syadid) terletak pada pengendalian amarah (self-regulation) dengan solusi praktis berbasis sunnah (seperti duduk atau berwudu); larangan hasad (dengki) esensial untuk memelihara keterampilan sosial dan ukhuwah; keharusan mengelola rasa takut menjadi khashya kepada Allah (self-awareness); serta menyikapi kesedihan/kecewa dengan sabar dan tawakal sebagai sumber motivasi spiritual. Metode pendidikan emosi yang efektif dalam Islam meliputi pembiasaan ibadah rutin, pengajaran Al-Qur'an dan zikir (tazakkur/tafakkur), sosialisasi, kisah teladan, dan penggunaan nasyid. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Islam menyediakan kerangka kerja holistik untuk menyeimbangkan kecerdasan intelektual dan emosional, menjadikannya relevan dan mendesak untuk mengatasi krisis moral, seperti kasus perundungan (bullying) di institusi pendidikan.

Kata Kunci: Hadits Tarbawi; Pendidikan Emosi; Kecerdasan Emosional (EQ); Sabar; Pengendalian Diri

Abstract

This study aims to classify and analyze the hadiths of tarbawi (education) that focus on emotional education, or emotional intelligence (Emotional Quotient - EQ). This qualitative literature study seeks to identify the normative Islamic basis in shaping students' emotional intelligence as well as relevant practical methods. Emotional intelligence is defined as the ability to recognize, motivate, and manage one's own and others' feelings. Within the Islamic framework, complete EQ is identified with patient behavior and self-control based on trust (taqkul). Five indicators of modern EQ (self-awareness, self-control, motivation, empathy, and social skills) are linked to the teachings of the Prophet Muhammad SAW. The results of the analysis of the hadith's verses indicate that true power (al-syadid) lies in controlling anger (self-regulation) with practical solutions based on the sunnah (such as sitting or performing ablution); the prohibition of hasad (envy) is essential for maintaining social skills and brotherhood; the necessity of managing fear to become khashya to Allah (self-awareness); and responding to sadness/disappointment with patience and trust in God as a source of spiritual motivation. Effective emotional education methods in Islam include cultivating regular worship, teaching the Quran and dhikr (remembrance of God), socialization, exemplary stories, and the use of nasyid (recitations of the prophetic verses). This study concludes that Islam provides a holistic framework for balancing intellectual and emotional intelligence, making it relevant and urgent for addressing moral crises, such as bullying in educational institutions.

Keywords: Hadith Tarbawi; Emotional Education; Emotional Intelligence (EQ); Patience; Self-Control



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Islam mengemban misi integral yang mencakup pengembangan aspek kognitif (*aql*), spiritual (*ruh*), dan emosional (*qalb*). Manusia, sebagai *khalifah fil ardhi*, dibekali emosi yang menjadi pendorong utama bagi sikap dan interaksi sosialnya. Studi psikologi perkembangan menunjukkan bahwa emosi pada masa kanak-kanak cenderung labil dan dominan (Zakiah Darajat, 1993). Jika emosi tidak diarahkan dengan benar, dapat memicu perilaku destruktif, agresif, dan anti-sosial. Fenomena yang terjadi di lingkungan pendidikan kontemporer menunjukkan krisis manajemen emosi, terbukti dari maraknya kasus kekerasan dan perundungan (*bullying*) yang melibatkan pelajar. Kasus-kasus ini, seperti yang diungkapkan oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia), mengindikasikan bahwa dunia pendidikan Indonesia berada dalam darurat kekerasan (Ronggo Astungkoro, 2023). Hal ini menunjukkan kegagalan mendasar dalam penanaman Kecerdasan Emosional (EQ) yang berbasis nilai-nilai agama. Kecerdasan emosional, yang didefinisikan sebagai kemampuan mengenali, memotivasi, dan mengelola perasaan diri sendiri dan orang lain (Goleman, 1994), memiliki landasan kuat dalam Islam. Sumber ajaran Islam, khususnya *Hadits Tarbawi* (hadits-hadits pendidikan), menyediakan bimbingan operasional yang detail mengenai cara mengelola dan menyalurkan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melakukan analisis *Maudhu'i* (tematik) terhadap hadits-hadits tersebut untuk menemukan kerangka kerja pendidikan emosi yang holistik dan aplikatif.

Kajian Literatur dan Landasan Teori

Perspektif Kontemporer Kecerdasan Emosional (EQ)

EQ merupakan kontribusi penting dalam ilmu psikologi yang menyoroti peran emosi dalam kesuksesan hidup, melampaui kecerdasan intelektual (IQ). Cooper dan Sawaf (2002) menekankan bahwa EQ berfungsi sebagai sumber energi, informasi, dan pengaruh dalam kepemimpinan dan organisasi.

Komponen Inti EQ (Daniel Goleman):

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*): Inti dari EQ. Melibatkan pengakuan dan pemahaman yang akurat terhadap emosi, mood, dan dorongan diri.
2. Pengendalian Diri (*Self-Regulation*): Kemampuan mengelola emosi dan impuls yang mengganggu, termasuk ketidakmampuan menunda kepuasan.
3. Motivasi (*Motivation*): Kemampuan menggunakan emosi untuk mencapai tujuan, dengan fokus pada *drive* internal daripada imbalan eksternal.
4. Empati (*Empathy*): Kemampuan memahami kerangka emosional orang lain, yang merupakan fondasi *altruisme*.
5. Keterampilan Sosial (*Social Skill*): Kemampuan mengelola hubungan, membangun jaringan, memimpin, dan berkomunikasi secara efektif.

Konsep Emosi dalam Falsafah Islam

Dalam filsafat Islam, pusat emosi terletak pada Al-Qalb (hati), yang merupakan tempat iman, niat, dan akhlak. Berbeda dengan pandangan Barat yang seringkali mendefinisikan emosi sebagai *drive* psikologis murni, Islam memandang emosi terkait erat dengan aspek spiritual (*Ruh*) dan intelektual (*Aql*). Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa *Qalb* harus dijaga dari penyakit-penyakit hati (seperti *hasad*, *ghadab*, *ujub*) karena dapat merusak *Iman*. Pengendalian emosi yang berlebihan disebut sabar dan tawakal, yang merupakan manifestasi dari kecerdasan emosional tertinggi. Sabar di sini bukan kepasifan, melainkan tindakan aktif menahan diri dari apa yang dilarang (*sabar 'anil ma'ashi*), ketekunan dalam

ketaatan (*sabar 'alath thaa'at*), dan ketabahan dalam menghadapi cobaan (*sabar 'alal mushibah*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif-Deskriptif melalui Studi Literatur (*Library Research*). Sumber data utama adalah primer (hadits-hadits dari *Kutubut Tis'ah* dan kitab-kitab syarah) dan sekunder (literatur akademik, jurnal, dan buku terkait EQ dan pendidikan Islam). Teknik Analisis Data: Penelitian ini menerapkan Metode Analisis Hadits Maudhu'i (Tematik), dengan langkah-langkah:

1. Penetapan Topik: Memfokuskan pada topik *Pendidikan Emosi* dan *Kecerdasan Emosional*.
2. Pengumpulan Hadits: Mengumpulkan seluruh hadits yang berhubungan dengan emosi (amarah, dengki, takut, sedih) secara eksplisit maupun implisit.
3. Verifikasi dan Klarifikasi Sanad-Matan: Memastikan keautentikan hadits (menggunakan hadits *shahih* atau *hasan*).
4. Syarah dan Analisis Kontekstual: Melakukan interpretasi (syarah) terhadap hadits, menghubungkannya dengan konteks *Tarbawi* dan teori EQ modern (Goleman).
5. Sintesis Implementasi: Merumuskan implikasi metodologisnya bagi kurikulum pendidikan Islam.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Klasifikasi Hadits terhadap Komponen Kecerdasan Emosional Pengendalian Amarah (*Self-Regulation*)

Amarah (*ghadab*) adalah emosi paling destruktif. Rasulullah SAW menawarkan solusi manajemen amarah yang komprehensif, dimulai dari Hadits yang mendefinisikan kekuatan: Hadits:

{متفق عليه} \quad \{\text{لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ}\}

Artinya: "Orang yang kuat bukanlah yang mampu mengalahkan orang lain dalam pertarungan, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Sahih al-Bukhari).

Syarah dan Implikasi EQ: Hadits ini menempatkan Pengendalian Diri (*Self-Regulation*) sebagai puncak dari kekuatan hakiki (*al-syadid*). Kekuatan fisik dianggap minor dibandingkan kemampuan mengendalikan *nafs* (diri) saat amarah memuncak. Nabi SAW memberikan instruksi teknis (*syarah al-hadits*) untuk meredakan amarah: (1) Mengubah Posisi: Jika berdiri, segera duduk; jika duduk, segera berbaring (HR. Abu Dawud). (2) Mengambil Wudhu: Amarah berasal dari setan yang diciptakan dari api, dan api dipadamkan oleh air (HR. Abu Dawud). (3) Berdoa/Berta'awudz: Memohon perlindungan dari setan. Implikasi dalam pendidikan emosi adalah melatih peserta didik menerapkan teknik *time-out* dan *self-calming* berbasis *sunnah* sebelum mengambil tindakan atau ucapan.

Larangan Dengki (*Hasad*) (*Social Skill* dan *Empathy*)

Dengki (*hasad*) adalah emosi interpersonal yang destruktif, yang didefinisikan sebagai harapan agar nikmat orang lain hilang. Hadits:

{...} لَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَنَاجَشُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَلَا يَبِعْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Artinya: “Janganlah kalian saling mendengki, janganlah saling tanajusi... janganlah saling benci, janganlah saling membelakangi... Jadilah hamba Allah yang bersaudara...” (HR. Muslim No. 2564).

Syarah dan Implikasi EQ: Larangan *hasad* merupakan inti dari pengembangan Empati dan Keterampilan Sosial. *Hasad* merusak fondasi *ukhuwah*, menghilangkan rasa *mahabbah* (cinta kasih) dan memicu *tabaghud* (kebencian). Dalam konteks pendidikan, *hasad* adalah pemicu perundungan dan persaingan tidak sehat. Syarah hadits ini mendorong Empati dengan menyamakan perasaan terhadap orang lain seperti terhadap diri sendiri (“...cintailah untuk saudaramu apa yang kamu cintai untuk dirimu sendiri,” HR. Bukhari-Muslim).

Pengelolaan Rasa Takut (*Khauf*) (*Self-Awareness*)

Rasa takut (*khauf*) yang tidak terkendali dapat menyebabkan kepanikan dan mengganggu *self-awareness*. Islam mengajarkan untuk memfokuskan rasa takut hanya kepada Allah (*khashya*). Hadits:

{عَيْنَانِ لَا تَمْسُهُمَا النَّارُ: عَيْنٌ بَكَتْ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ، وَعَيْنٌ بَاتَتْ تَحْرُسُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ}

Artinya: “Dua Mata yang tidak akan disentuh oleh api neraka adalah mata yang menangis karena takut kepada Allah dan mata yang berjaga dalam perang sabilillah.” (HR. At Tirmidzi).

Syarah dan Implikasi EQ: Hadits ini mengarahkan Kesadaran Diri spiritual. Rasa takut diubah menjadi motivasi ketaatan (*khashya*). Syarah menunjukkan bahwa ketakutan kepada Allah adalah ketakutan yang produktif (*khauf al-mahmud*), yang mendorong amal shalih dan menghindari maksiat, bukan ketakutan yang menyebabkan inersia atau kepanikan. Pendidikan emosi di sini adalah melatih peserta didik membedakan antara kecemasan yang wajar dengan rasa takut yang melumpuhkan, serta menyandarkan kekuatan hanya pada Allah.

Menyikapi Kesedihan dan Kekecewaan (*Motivation* dan *Sabar*)

Kesedihan adalah ujian yang harus disikapi dengan penerimaan dan kesabaran. Hadits:

{مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَذًى مِنْ مَرَضٍ، فَمَا سِوَاهُ إِلَّا حَطَّ اللَّهُ بِهِ سَيِّئَاتِهِ، كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا}

Artinya: “Tidaklah seorang mukmin mengalami kepenatan, kesakitan, kesedihan, atau bahkan rasa gugup yang hanya menimpa dirinya, kecuali Allah akan menghapuskan dosa-dosanya dengannya.” (Sahih al-Bukhari).

Syarah dan Implikasi EQ: Hadits ini memberikan perspektif Motivasi yang positif terhadap penderitaan. Kesedihan diubah dari pengalaman negatif menjadi sarana pembersihan dosa (*kaffarah*). Syarah menekankan pentingnya Sabar dan *Tawakal* (pasrah diri kepada kehendak Allah), yang mencegah seseorang jatuh ke dalam depresi atau keputusasaan. Kesabaran menjadi *meta-skill* yang menopang seluruh aspek EQ di tengah kesulitan.

Metode Implementasi Pendidikan Emosi dalam Kurikulum Islam

Implementasi EQ dalam pendidikan Islam harus bersifat holistik dan mencakup seluruh lingkungan belajar.

1. Integrasi Ibadah Rutin (Puasa dan Shalat). Implikasi EQ: Ibadah rutin merupakan pelatihan Self-Regulation yang paling intensif. Puasa melatih pengendalian nafsu dan menahan amarah, yang secara langsung meningkatkan EQ (Luluk Khozinatin, 2017). Shalat melatih fokus, ketenangan, dan *mindfulness*, yang merupakan prasyarat Self-Awareness.
2. Pembiasaan Zikir (*Tazakkur* dan *Tafakkur*). Implikasi EQ: Zikir (*tazakkur*) adalah amalan yang mendatangkan ketenangan hati (*sakinah*): "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Praktik ini menyeimbangkan *ruh* dengan *aql*, melahirkan individu *Ulul Albab*. Hal ini memperkuat Motivasi internal (motivasi ketaatan) yang lebih stabil daripada motivasi eksternal.
3. Pengajaran Al-Qur'an (*Asy-Syifa*). Implikasi EQ: Membaca dan mempelajari Al-Qur'an berfungsi sebagai *Assyifa* (obat) bagi penyakit fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa interaksi dengan Al-Qur'an dapat mengurangi stres dan kecemasan, sehingga mendukung Self-Awareness dan kejernihan pikiran dalam pembelajaran (Muhammad Abdurrasyid Ridlo et al., 2022).
4. Sosialisasi dan *Ukhuwah*. Implikasi EQ: Sekolah dan majelis ilmu harus menjadi ruang sosial yang melatih Keterampilan Sosial dan Empati. Kegiatan kolektif seperti *halaqah* dan *mujahadah* bersama menumbuhkan *sakinah* dan rahmat, sekaligus mengajarkan kerja sama dan resolusi konflik secara damai, selaras dengan larangan *tabaghud*.
5. Kisah Teladan (*Role Modelling*) dan Nasyid. Implikasi EQ: Kisah Nabi dan Sahabat (Mulyanto, 2004) adalah metode Empati yang kuat, membuat peserta didik dapat merasakan dan meniru sifat mulia. Sementara itu, Nasyid berfungsi sebagai pesan dakwah yang menyentuh *ruhiyah* (Eri Satria Bin Sanusi, 2017), memfasilitasi penerimaan emosi dan ketenangan.

KESIMPULAN

Kecerdasan Emosional (EQ) dalam Islam diidentikkan dengan perilaku sabar dan merupakan prasyarat untuk membentuk *insan kamil*. Hadits *Tarbawi* memberikan kerangka kerja yang solid dan operasional untuk setiap komponen EQ modern: Pengendalian Amarah (Self-Regulation), Larangan Hasad (Social Skill/Empati), Pengelolaan Rasa Takut (Self-Awareness), dan Sabar dalam Kesedihan (Motivation). Implementasi pendidikan emosi melalui metode Islam (ibadah rutin, zikir, Al-Qur'an, sosialisasi, dan kisah teladan) sangat penting untuk membentuk peserta didik yang seimbang secara spiritual dan emosional. Penguatan EQ ini adalah solusi mendesak untuk mengatasi krisis moral, termasuk fenomena perundungan (*bullying*) di institusi pendidikan. pengukuran EQ yang terintegrasi dengan nilai-nilai keislaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaryllia Puspasari. (2009). *Emotional Intelligent Parenting*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Cooper, Robert K & Sawaf, A. (2002). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Darajat, Z. (1993). *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Msagung.
- Eri Satria Bin Sanusi, & Mohamed, R. (2017). Analisis Terhadap Peranan Nasyid dalam Dakwah. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 16(2), 238.
- Goleman Daniel. (1994). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Utama.
- Khozinatin Luluk. (2017). *Keutamaan Puasa Sunnah dalam Prespektif Hadis (Kajian Tematik)*. Jakarta: FK Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah.
- Kistoro, H. C. A. (2014). *Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Islam*. Tesis. Pendidikan Agama Islam.

- Muhammad Abdurrasyid Ridlo, Susanti Vera, & Ismail, E. (2022). Studi Tematik Hadis tentang Keutamaan Membaca Al-Quran. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 98.
- Mulyanto. (2004). *Kisah-Kisah Teladan untuk Keluarga*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Rasyid, M. Ainur. (2017). *Hadits-hadits Tarbawi*. Yogyakarta: Diva Press.
- Ronggo Astungkoro. (2023). KPAI: Dunia Pendidikan Indonesia Darurat Kekerasan. Republika.co.id. [Diakses 12 Oktober 2023].
- Saifudin Zuhri. (2019). Tarbiyah Ruhiah (Pendidikan Ruhani) Bagi Anak Didik dalam Perspektif Pemikiran Pendidikan Islam. *Jurnal Kajian Kritis Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Dasar*, 2(1), 43.
- Tarmizi. (2016). Pendidikan Rohani dalam Al-Quran. *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 2(2), 133.
- Ulwan, N. (2005). *Pendidikan Anak dalam Islam*. (I. Al 'Utaibi, Tahqiq).