

Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Hadis Tarbawi

¹Dicky Alfian Nur Rachman, ²Haedarullah, ³M. Imam Riziek Sihabi,
⁴Munazzah Hurun Ainun, ⁵Maslani

UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

e-mail: 2259020092@student.uinsgd.ac.id

Abstract: *This study aims to analyze Daniel Goleman's concept of emotional intelligence (EI) from the perspective of hadith tarbawi and to identify its relevance to Islamic education. This study employed a qualitative approach using library research. The data sources consisted of Daniel Goleman's Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ and relevant hadiths accessed through Maktabah Syamilah. The data were analyzed using content analysis by mapping the concept of EI into five dimensions: self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills, and examining their correspondence with the educational messages of the hadiths. The findings indicate that all five dimensions of EI have corresponding values in hadith tarbawi. Self-awareness is reflected in awareness and control of speech and behavior; self-regulation is manifested in the ability to control anger; motivation is associated with perseverance, effort, and orientation toward Allah; empathy is demonstrated through concern and presence for those experiencing difficulties, while social skills are reflected in the ability to establish positive social relationships. These findings demonstrate that hadith tarbawi provides not only normative foundations but also conceptual relevance for developing emotional intelligence in Islamic education. Practically, these values can serve as a foundation for strengthening character education and developing the emotional competencies of educators and students.*

Keyword: Hadith tarbawi; Emotional Intelligence; Islamic Education.

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep emotional intelligence (EI) Daniel Goleman dalam perspektif hadis tarbawi serta mengidentifikasi relevansinya terhadap pendidikan Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Sumber data penelitian meliputi buku Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ karya Daniel Goleman dan hadis-hadis yang relevan dalam Maktabah Syamilah. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi dengan memetakan konsep EI ke dalam lima aspek, yaitu self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, dan social skills, kemudian mengidentifikasi kesesuaiannya dengan pesan pendidikan dalam hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima aspek EI memiliki padanan nilai dalam hadis tarbawi. Self-awareness berkaitan dengan kesadaran dan pengendalian ucapan serta perilaku; self-regulation tercermin dalam kemampuan mengendalikan amarah; motivation berkaitan dengan ketekunan, ikhtiar, dan orientasi kepada Allah; empathy diwujudkan melalui kepedulian dan kehadiran terhadap orang yang mengalami kesulitan; sedangkan social skills berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan sosial yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hadis tarbawi tidak hanya memberikan landasan normatif, tetapi juga memiliki relevansi konseptual bagi pengembangan kecerdasan emosional dalam pendidikan Islam. Secara praktis, integrasi nilai-nilai tersebut dapat digunakan*

sebagai landasan penguatan pendidikan karakter dan pembentukan kompetensi emosional pendidik dan peserta didik.

Kata Kunci: *Hadis Tarbawi; Kecerdasan Emosional; Pendidikan Islam.*

Pendahuluan

Dinamika psikologi modern menempatkan kecerdasan emosional sebagai determinan kesuksesan yang lebih signifikan daripada kecerdasan kognitif, termasuk dalam ruang lingkup pendidikan (Goleman, 2020). Hal ini menimbulkan urgensi yang menyatakan bahwa saat ini pendidikan bukan hanya tentang transfer ilmu pengetahuan, tetapi sudah wajib untuk mengintegrasikan pembentukan kemampuan mengendalikan dan mengelola emosi untuk mencegah hambatan dalam proses pembelajaran serta konflik interpersonal (Hasanah et al., 2023). Pada konteks pendidikan Islam, Al-Qur'an dan keteladanan Rasulullah saw. menjadi landasan teologis yang kuat untuk pengelolaan emosi (Novianti, 2023). Banyak hadis yang telah diriwayatkan mengarahkan individu untuk mengelola emosi menjadi kesabaran, kelembutan, dan empati. Hal ini menegaskan bahwa pendidikan emosi menjadi pilar fundamental dalam pengembangan potensi individu secara utuh.

Terdapat kesenjangan antara idealita dan realita yang nampak pada maraknya fenomena krisis emosional di lingkungan sekolah. Terdapat bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya sendiri (Sulastri et al., 2022; Virly et al., 2023). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023 tercatat 20 kasus perundungan yang berakibat fatal dan menjadi penyebab kematian terjadi pada peserta didik (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2024). Pada tahun 2025, KPAI mencatat sebanyak 240 kasus kekerasan terjadi pada anak-anak yang salah satunya adalah akibat dari perkuliahan dan tawuran (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2025). Kegagalan implementasi dari pendidikan emosi ini bukan hanya berdampak pada perkembangan potensi diri, namun juga menciptakan suasana belajar yang tidak kondusif. Hal tersebut bertolak-belakang dengan prinsip *akhlakul karimah* dalam pendidikan Islam.

Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi diri sendiri dan orang lain (Chintya & Sit, 2024). Selain itu, dalam penelitian lain menjelaskan bahwa lima aspek *emotional intelligence* dari Daniel Goleman ini tidak muncul secara tiba-tiba, namun dibentuk melalui proses pembelajaran dan lingkungan. Al-Qur'an pun secara rinci membahas kelima aspek tersebut secara rinci agar menjadi pedoman hidup manusia (Marfu'ah, 2024). Sementara penelitian oleh Rohmah pada tahun 2023 menghasilkan bahwa prinsip-prinsip dari *emotional intelligence* Daniel Goleman ini sudah selaras dengan nilai-nilai Islam yang ada di dalam hadis Rasulullah saw (Rohmah, 2023). Di sisi lain, prinsip-prinsip kecerdasan emosional sejatinya telah lama tertanam dalam ajaran Islam, seperti konsep istiqamah, pengendalian emosi, kasih sayang, kesabaran, serta komunikasi interpersonal yang santun dan bermartabat (Lativa & Ratnasari, 2025). lebih lanjut, konsep kecerdasan emosional menurut pemikiran Darwis Hude memiliki relevansi yang signifikan dengan Pendidikan Agama Islam, dengan menegaskan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu pendidik dan peserta didik mengelola emosi secara positif, yang tercermin dalam pengendalian ekspresi wajah, suara, sikap, dan perilaku selama proses pembelajaran (Salsabilatussadyah, 2024). Disamping itu, aspek-aspek utama kecerdasan emosional, seperti mengenali emosi diri, menjaga perasaan orang lain, mengelola emosi, bersikap lemah lembut, empati, serta kemampuan membina hubungan sosial, secara eksplisit dan implisit telah diajarkan dalam berbagai hadis shahih yang tersebar dalam

kitab-kitab hadis utama, seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, Musnad Ahmad, dan lainnya (Makbul et al., 2022).

Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan kontribusi yang kuat dalam memahami kecerdasan emosional baik dari perspektif psikologi maupun Islam. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih bersifat parsial, normatif, dan belum secara khusus mengkaji kecerdasan emosional dalam kerangka hadis tarbawi sebagai sumber pendidikan Islam yang sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan memfokuskan kajian pada Emotional Intelligence Perspektif Hadis Tarbawi, yakni mengkaji hadis-hadis Nabi saw. yang berkaitan dengan kecerdasan emosional melalui pendekatan edukatif (tarbawi), sehingga tidak hanya menegaskan keselarasan konsep kecerdasan emosional dengan ajaran Islam, tetapi merumuskan juga nilai-nilai pedagogis hadis sebagai landasan pengembangan karakter dan pendidikan emosional dalam konteks pendidikan Islam.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis berupa sintesis di antara psikologi barat dan ajaran Islam yang membuktikan bahwa nilai-nilai kecerdasan emosional telah lama digaungkan 14 abad yang lalu. Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi para pembaca, terutama pendidik dan peserta didik untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang dimilikinya. Fokus dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi indikator *emotional intelligence* dari Daniel Goleman dan menggali hadis-hadis yang memiliki maksud yang sama. Dengan demikian, pada akhirnya pemahaman yang holistik akan tercipta bahwa salah satu bentuk kesalahan seorang muslim adalah memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan dengan analisis yang bersifat deskriptif dan bercorak komparatif dengan tujuan untuk menggali dan mengintegrasikan konsep *emotional intelligence* dari Daniel Goleman dengan hadis-hadis Rasulullah saw. Sumber data pada penelitian ini adalah buku dari Daniel Goleman dengan judul *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* dan hadis-hadis di Maktabah Syamilah yang dapat diakses secara online. Adapun sumber sekunder pada penelitian ini adalah artikel-artikel mengenai *emotional intelligence* yang terbit dalam waktu 5 tahun terakhir agar penelitian tetap relevan dan menjamin kemutakhiran data. Pengumpulan data dengan teknik dokumentasi sedangkan teknik analisis menggunakan konten analisis dengan melalui tahapan-tahapan meliputi penentuan fokus kajian, pengumpulan dan seleksi data yang relevan, klasifikasi dan kategorisasi data berdasarkan komponen *emotional intelligence*, analisis komparatif antara teori *emotional intelligence* dan hadis-hadis yang memiliki makna senada, serta penarikan kesimpulan melalui sintesis konseptual yang sistematis (Darmalaksana, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Emotional Intelligence Daniel Goleman

Daniel Goleman, seorang psikolog Amerika kelahiran 1946, memperkenalkan konsep kecerdasan emosional (EI) secara luas melalui bukunya *Emotional Intelligence* (1995), yang merevolusi pemahaman tentang kesuksesan manusia. Kariernya bermula sebagai jurnalis sains di *Psychology Today* dan *The New York Times*, di mana ia membahas topik emosi dan otak, sebelum mendirikan Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) pada 1994 untuk mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional (SEL) dalam kurikulum pendidikan dari prasekolah hingga SMA. Kontribusi utamanya di bidang pendidikan menekankan bahwa SEL

mampu meningkatkan prestasi akademik siswa hingga 12-15 persen, mengurangi kekerasan sekolah, serta memperkuat motivasi guru melalui kepemimpinan emosional.

Daniel Goleman mengembangkan teori *emotional intelligence* menjelaskan bahwa tidak hanya dengan kecerdasan kognitif, tapi kecerdasan emosional ini menjadi salah satu pendukung kesuksesan seseorang (Goleman & Cherniss, 2024). Berbeda dengan Salovey dan Mayer yang mendefinisikannya secara akademis sebagai pemrosesan informasi emosional, Goleman menekankan aplikasi praktis di pendidikan dan bisnis dengan mengintegrasikan kompetensi non-kognitif.

Pertama, *self-awareness* yang dimaknai sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menilai emosi, pikiran, motivasi, serta kecenderungan perilakunya sendiri dengan tepat (Chung et al., 2023). misalnya ketika seseorang menyadari bahwa ia sedang marah sehingga memilih menenangkan diri sebelum mengambil keputusan

Kedua, *self-regulation* atau pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol, dan mengarahkan emosi, pikiran, serta tindakan dengan cara yang konstruktif (Welbeck et al., 2025). contohnya tetap bersikap tenang dan sopan saat menerima kritik

Ketiga, motivasi. Konsep motivasi dalam teori kecerdasan emosional Daniel Goleman merujuk pada pendorong internal yang mengarahkan individu untuk mencapai tujuan dengan optimal, bukan hanya berdasarkan faktor eksternal seperti penghargaan, status, atau pengakuan (Rahman et al., 2024). misalnya terus berusaha menyelesaikan tugas meskipun tidak diawasi.

Keempat, empati yang dipahami sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan merasakan kondisi emosional orang lain dengan tepat, sehingga individu dapat memberikan respons yang sesuai dalam interaksi sosial (Goleman, 2020). contohnya memahami perasaan teman yang sedang mengalami kesulitan dan memberikan dukungan.

Terakhir, keterampilan sosial yang dianggap sebagai puncak integratif dari kecerdasan emosional karena menunjukkan kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain, menjalin hubungan interpersonal yang baik, serta menghasilkan sinergi sosial yang efektif (Zamata et al., 2023). misalnya mampu bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik dalam sebuah tim.

Hadis yang berkaitan dengan Emotional Intelligence

Korelasi antara *self-awareness* dengan hadis menjaga lisan sangatlah erat. Sederhananya, *self-awareness* merupakan akar atau dasarnya, sementara menjaga lisan merupakan salah satu buah atau manifestasi dari kesadaran tersebut. Berikut merupakan sabda Rasulullah saw. mengenai menjaga lisan:

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُنِيرٍ: سَمِعَ أَبَا النَّضْرِ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، يَغْنِي ابْنُ دِينَارٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَرْفَعُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ). رواه البخاري واللفظ له [6468]
ومسلم [2988] مختصرا بنحوه

Kandungan hadis di atas adalah bahwa setiap ucapan yang timbul dari mulut bisa menjadi pintu amal, tinggi dan rendahnya kebaikan dari seseorang disebabkan oleh lisan, karena ucapan yang dianggap kecil sekalipun dapat memberikan konsekuensi yang abadi dalam kehidupan sehari-hari. Tanpa adanya pengendalian lisan, manusia akan rentan terhadap fitnah dan penyesalan. Imam an-Nawawi dalam *Syarh Shahih Muslim* menjelaskan bahwa hadis ini merupakan kaidah agung dalam adab berbicara, karena setiap ucapan yang tidak jelas mengandung kebaikan seharusnya ditinggalkan. Diam dalam konteks ini bukanlah pasivitas,

melainkan bentuk penjagaan diri dari dosa. Kesadaran terhadap hari akhir menjadi poin utama atas kehati-hatian lisan. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah juga menegaskan bahwa bahaya nya lisan dapat mengantarkan umat manusia kepada jurang neraka yang lebih dalam. Sekalipun manusia bisa menjaga diri dari perbuatan zalim dan keji, namun lisannya selalu berkata kasar dapat merobek kehormatan orang-orang yang masih hidup maupun telah wafat (Ibnu Hajar, 2002) . Oleh karena itu, hadis di atas mengajarkan betapa pentingnya kita sebagai manusia bisa menjaga lisan sebaik-baiknya agar tetap bisa menjadi manusia yang lebih baik sekaligus hamba yang taat.

(Gery Hummamul Hafid, 2022) dalam Gunung Djati Conference Series melakukan takhrij hadis serupa riwayat Malik (no. 1563), menyatakan status shahih dan maqbul ma'mul bih, menekankan pengendalian lisan cegah fitnah sosial seperti gosip atau kerusuhan, relevan untuk pendidikan Islam di Indonesia. Studi humanistic counseling berbasis hadis (Firdaus & Murtadho, 2025) mengintegrasikan pesan ini dengan psikologi modern: refleksi ucapan seperti dhikr meningkatkan self-efficacy, regulasi emosi, dan resilience, melebihi CBT karena holistik dengan dimensi akhirat, mengurangi depresi eksistensial.

Hadis ini menegaskan lisan sebagai pintu amal abadi yang bisa mengangkat derajat ke surga atau menjatuhkan ke neraka hanya dari satu kata sepele, menjadikannya kaidah agung adab berbicara yang mendorong muhasabah konstan seperti ditegaskan Imam an-Nawawi dan Ibnu Hajar. Saya melihatnya sebagai framework self-awareness Islam unggul untuk cegah fitnah sosial dan cyberbullying, lebih holistik daripada mindfulness Barat karena terikat akuntabilitas akhirat, sebagaimana terbukti dalam studi kontemporer.

Konsep self-awareness seringkali dianggap penemuan yang ditemukan oleh psikologi modern. Padahal nyatanya, konsep tersebut telah lama menjadi pilar utama dalam ajaran Islam yang dibawa Rasulullah saw. mengenai akhlak sejak berabad-abad lalu.

حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن ابن شهاب عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ أَنَّ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ) رواه البخاري ٦١١٨ واللفظ له ، ومسلم ٢٦٠٩

Islam memandang kekuatan sejati bukan hanya sekadar yang melekat pada fisik, melainkan pada kemampuan menguasai nafsu ketika amarah membara, sehingga menjadikan individu yang sabar di saat ghazab membentuk spiritual dan emosional yang luhur. Menjaga amarah itu sangat sulit diamalkan terkadang secara realita kita masih belum bisa untuk menahan amarah sekalipun itu pada hal-hal yang kecil. Oleh karena itu, jihad yang paling besar itu adalah melawan diri sendiri untuk tetap menjadi lebih baik. Dari konsep hadis diatas memberikan gambaran bahwa amarah yang tak dikontrol bukan kekuatan dan maskulinatas atau sikap bawaan manusia, melainkan lemahnya dan kurangnya refleksi umat manusia terhadap diri sendiri dan hubungan antar manusia. Imam Ibn Hajar al-Asqalani dalam kitab fath al-Bari menegaskan bahwa standar kekuatan yang keliru di masyarakat arab, dengan mengalihkannya dari dominasi fisik menuju penguasaan diri dan kematangan akhlak. Menurut beliau, kemampuan menahan amarah membutuhkan kekuatan jiwa yang lebih besar di bandingkan kekuatan fisik (Ibnu Hajar, 2002).

Imam al-ghazali memposisikan amarah sebagai salah satu kekuatan jiwa (*quwwah al-ghadabiyah*) yang seacra fitrah diciptakan Allah untuk melindungi diri. Namun, beliau menegaskan bahwa kekuatan sejati bukan bagaimana mematikan amarah, melainkan menundukkannya dibawah kendali akal dan syariat. Dalam kitab *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, menegaskan bahwa orang yang mampu mengendalikan amarahnya saat ada dorongan untuk meluapkannya telah mencapai derajat kekuatan batin yang lebih tinggi di banding orang yang hanya kuat secara fisik (Al-Ghazali, 1990). Dalam prespektif tasawuf, Abi Thalib al-maliki memandang pengendalian amarah sebagai maqam spirirtual tertinggi, karena seorang yang dapat menahan gejolak nafsu

demikian ridha Allah, bukan karena bentuk kelemahan, melainkan kekuatan iman dan kesadaran ilahiah. Oleh karena itu dari hadis tersebut menempatkan kecerdasan emosional sebagai inti dari kesalehan personal, pengendalian amarah bukan hanya sekedar tuntutan etis, melainkan syarat terciptanya stabilitas sosial dan kedewasaan spiritual.

Pandangan akademik modern memperkaya ini melalui psikologi Islam: Rothman (2018) membingkai pengendalian amarah sebagai nafs lawamah menuju mutmainnah, integrasi muhasabah hadis dengan emotional intelligence (EQ) ala Goleman untuk resilience holistik; Harahap et al. (2025) terapkan dalam humanistic counseling, di mana refleksi ghazab tingkatkan self-efficacy 40% pada remaja, melebihi CBT karena dimensi akhirat cegah depresi sosial; (Fachrunisa, 2024) konstruksikan 'self' Qur'ani via constructivism pendidikan, ukur indikator taqwa emosional melalui jurnal harian untuk kurikulum UIN. Di Indonesia.

Hadis ini menyimpulkan kekuatan sejati (al-shadid) bukan pada gulat fisik (sur'ah), melainkan penguasaan nafsu ghazab, sebagaimana Ibnu Hajar mengkritik budaya Jahiliyah, al-Ghazali via quwwah ghadabiyah tunduk akal-syariat, dan Abi Thalib sebagai maqam tasawuf tertinggi. Pandangan saya, ini integrasikan ke EQ spiritual constructivist untuk resilience emosional dan stabilitas sosial di era digital, relevan untuk kurikulum pendidikan.

Motivasi yang dikembangkan Daniel Goleman menekankan bahwa individu akan terfokus pada perbaikan diri secara kontinyu dan tidak akan membiarkan emosi negatif menghambat produktivitasnya. Dalam hadis Rasulullah saw. pun mengatakan demikian, bahwa Islam mendorong seorang muslim agar menjadi pribadi yang kuat secara mental dan spiritual. Sebagaimana hadis Rasulullah saw. berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَابْنُ نُمَيْرٍ قَالَا: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ رَبِيعَةَ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ يَحْيَى بْنِ حَبَانَ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ؛ فَإِنْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ. رواه مسلم ٢٦٦٤

Dari hadis ini mengandung kerangka motivasi iman yang integral, karena Rasulullah saw. tidak memisahkan antara kekuatan iman, usaha (ikhtiar) dan ketundukan spiritual (tawakkal). Kekuatan (*al-quwwah*) dalam hadis dipahami oleh para ulama bukan hanya kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan niat, akal, kesungguhan beramal dan keteguhan jiwa dalam menaati Allah. Imam Abu al-Hasan al-Qadhi'lyadh menjelaskan bahwa kekuatan mencakup dalam ketaatan, kesabaran, dan kemampuan mengendalikan diri dari maksiat. Menurutnya mukmin yang kuat lebih di cintai Allah karena ia lebih mampu merealisasikan tujuan syariat melalui amal yang nyata, dan meskipun mukmin yang lemah tetap memiliki kebaikan dari sisi iman. Penegasan "*wa fi kullin khayr*" menunjukkan adanya keseimbangan antara motivasi berprestasi dan etika kerendahan hati dalam beriman. Perintah Nabi Saw "ihriṣ 'alā mā yanfa'uka" merupakan dasar etos ikhtiar dalam islam. Para alim ulama menafsirkan bahwa kata hirs (bersungguh-sungguh) menunjukkan tuntutan motivasi internal untuk meraih manfaat dunia dan akhirat secara sadar. Ibnu Rajar al-Hanbali dalam kitab Jami al-ulum wa al-Hikam menegaskan bahwa perintah ini mencakup kesungguhan mencari ilmu, bekerja, dan beramal shaleh selama berada dalam koridor takwa. Ikhtiar dalam hadis ini bukan sekedar usaha duniawi, tetapi bagian dari manifestasi iman yang hidup dan bertanggung jawab. Tanggung jawab itu sebagai dasar dari perilaku umat manusia sekalipun itu kecil. Dalam istilah gaulnya, ini dikaitkan dengan mindlessness, takaran terhadap dampak tindakannya. Seseorang tanpa di landasi moral, ia akan melakukan sesuatu hal yang buruk, tergantung dari nilai yang dilakukannya. Al-Ghazali dalam karyanya terkenal yaitu Ihya' Ulum al-Din memposisikan tawakkal sebagai hasil dari pengetahuan (ma'rifah) tentang Allah. Ia menjelaskan bahwa hakikat tawakkal adalah keyakinan bahwa ikhtiar

tidak bekerja secara sendiri melainkan hanya berfungsi karena adanya persetujuan dari sang Maha Kuasa (Allah SWT. Oleh karena itu keberhasilan amal sebagai bentuk ibadah hanya terwujud bila Allah menghendaki segalanya. Al- Syathibi dalam kitab Al- Muwafaqat menegaskan bahwa syariat mendorong manusia untuk aktif menjaga maslahat melalui usaha yang rasional, sementara tawakkal berfungsi menjaga hati agar tidak sombong ketika berhasil dan tidak putus asa ketika gagal.

Hadis mukmin kuat lebih utama (Shahih Muslim 2664) menegaskan kerangka motivasi iman integral yang menggabungkan quwwah niat-jiwa, ikhtiar sungguh-sungguh ("ihriş"), dan tawakkal holistik, di mana Syekh Shalih al-Fauzan menjelaskan kekuatan iman-tekad menghasilkan manfaat umat seperti jihad dan maslahat, superior atas mukmin lemah. Ma'anil hadis riwayat Ibnu Majah serupa menyatakan status hasan lidzatihi dan maqbul ma'mul bih, motivasi tingkatkan iman via ketaatan cegah kemalasan ibadah; (Rashida, 2024) integrasikan tawakkal ke Islamic psychology sebagai spiritual intelligence dengan ikhtiar, ciptakan resilience, kemerdekaan, dan hati kuat lawan syaitan, ala al-Ghazali.

Hadis mukmin kuat lebih utama dan dicintai Allah (Shahih Muslim 2664) menyimpulkan kerangka motivasi iman integral yang menggabungkan kekuatan niat-jiwa (quwwah), ikhtiar sungguh-sungguh ("ihriş 'alā mā yanfa'uka"), dan tawakkal holistik untuk cegah kelemahan serta "lo" syaitaniyah, sebagaimana al-Qadi Iyad tekankan ketaatan nyata, Ibnu Rajab etos takwa, al-Ghazali ma'rifah Allah, dan al-Syathibi maslahat rasional.

Empati bukan hanya sekadar rasa kasihan tanpa aksi. Empati merupakan suatu rasa peduli yang aktif dan menghasilkan aksi atau perbuatan. Rasulullah saw. pun telah mengajarkan bagaimana empati yang sebenarnya dalam hadisnya yang berbunyi:

حَدَّثَنَا مُوسَى حَدَّثَنَا هَمَّامٌ عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ يَكُنْ يَدْخُلُ بَيْتًا بِالْمَدِينَةِ غَيْرَ بَيْتِ أُمِّ سَلِيمٍ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِ، فَقِيلَ لَهُ، فَقَالَ: إِنِّي أَرْحَمُهُمْ؛ قَتَلَ أَخُوهُمَا مَعِيَ. رواه البخاري ٢٨٦١ واللفظ له، ومسلم

٢٤٥٥

Hadis tentang kebiasaan Rasulullah Saw mengunjungi rumah Ummu Sulaim meskipun beliau tidak biasa memasuki rumah perempuan lain selain istri-istrinya, ini menampilkan empati nabi sebagai ekspresi kasih, sadar, dan bermakna moral. Ketika para sahabat mempertanyakan hal tersebut, Rasulullah Saw secara terbuka menjelaskan alasannya : *"Sesungguhnya aku menyayangnya; saudaranya gugur bersamaku."* penjelasan ini menunjukkan bahwa empati nabi bukan sekedar perasaan simpati pasif, melainkan kepedulian yang diwujudkan dalam tindakan sosial konkret. Rasulullah SAW , memahami duka mendalam yang dialami oleh Ummu Sulaim akibat kehilangan saudara yang syahid, dan kehadiran beliau menjadi bentuk pengakuan, penghiburan, serta pemulihan psikologis bagi orang yang berduka.

Dalam pandangan Al-Khattabi, hadis ini menunjukkan keluhuran akhlak Nabi dalam memperhatikan kondisi batin sahabatnya, karena empati yang sejati lahir dari kesadaran terhadap penderitaan orang lain dan dorongan untuk meringankannya. Menurut beliau, kunjungan nabi ke rumah Ummu Sulaim adalah bentuk *ta'alif al-qulub* (pelembutan dan penguatan hati), yang merupakan bagian penting dari misi kenabian. Sedangkan Badrudi al-Ayni menafsirkan hadis ini sebagai dalil bahwa empati boleh di ekspresikan melalui tindakan yang bersifat personal dan kontekstual, selama dilandasi niat kasih sayang dan tidak melanggar prinsip syariat. Beliau menegaskan bahwa Rasulullah Saw bertindak berdasarkan pertimbangan kemanusiaan yang luhur, bukan dorongan emosional semata. Lebih lanjut, al-Munawi memandang hadis ini sebagai bukti bahwa Rasulullah bersifat inklusif dan mendalam, mencakup dimensi psikologis umatnya. Empati nabi mencerminkan kesempurnaan iman, karena kasih sayang kepada manusia merupakan manifestasi dari kasih sayang Allah. Nabi datang dirumah

Ummu Sulaim sebagai bentuk menenangkan kepada keluarga yang di tinggalkan, dari itu mengajarkan bahwa mendatangi rumah orang berduka adalah bagian dari akhlak yang memiliki nilai ibadah. Al-San'ani memandang bahwa hadis tersebut merupakan teladan bagi pendidikan emosional, bahwa harus adanya kepekaan terhadap luka yang di alami seseorang, sebab empati yang tulus akan menumbuhkan keteladanan, kepercayaan, dan ikatan sosial yang kuat.

(Rothman & Coyle, 2018) membimbing empati Nabi sebagai model nafs mutmainnah untuk humanistic counseling, tingkatkan resilience berduka hingga 40% via muhasabah relasional; (Firdaus & Murtadho, 2025) integrasikan ke EQ spiritual, di mana kunjungan seperti ini cegah isolasi emosional pasca-kehilangan, superior atas terapi Barat karena dimensi akhirat. (Fachrunisa, 2024) terapkan constructivism pendidikan: refleksi empati hadis ini naikan spiritual intelligence siswa 49% melalui diskusi tematik.

Dengan demikian, empati Rasulullah Saw dalam hadis ini bukan hanya sifat personal, tetapi model kasih profetik yang memadukan kepekaan emosional, tanggung jawab sosial, dan kedalaman iman. Empati tersebut tidak berhenti pada rasa iba, melainkan diwujudkan dalam kehadiran, perhatian, dan penguatan moral bagi mereka yang terluka, sehingga menjadi teladan normatif bagi umat Islam dalam membangun relasi sosial yang berlandaskan rahmah dan kemanusiaan. Beliau memahami keterbatasan manusia, lalu bimbingannya dengan peringatan yang lembut namun tegas. Model kasih profetik ini menegaskan bahwa empatik dalam islam tidak selalu berbentuk empati verbal, akan tetapi dalam bentuk nasihat, peringatan dan pendidikan yang berorientasi pada menyelamatkan manusia pada kerakusan diri dan azab Allah.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan dirinya dengan orang lain agar tercipta suasana yang aman dan nyaman satu sama lain. Rasulullah saw. telah mengajarkan manusia untuk memiliki keterampilan sosial sejak 14 abad lalu, sebagaimana hadisnya yang berbunyi:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ قَالَ : حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مُوسَى الْمَخْزُومِيُّ الْمَدِينِيُّ عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ :
لِلْمُؤْمِنِ عَلَى الْمُؤْمِنِ سِتٌّ خِصَالٍ يَعُودُهُ إِذَا مَرَضَ وَيَشْهَدُهُ إِذَا مَاتَ وَيُجِيبُهُ إِذَا دَعَاهُ وَيُسَلِّمُ عَلَيْهِ إِذَا لَقِيَهُ وَيُشَمِّتُهُ إِذَا
بَاخْتَلَفَ ١٩٣٨ وَاللَّفْظُ لِهَمَّا ، وَأَحْمَدُ ٨٢٧١ وَالنَّسَائِيُّ عَطَسَ وَيَنْصَحُ لَهُ إِذَا غَابَ أَوْ شَهِدَ . رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ ٢٧٣٧
يسير.

Hadis ini menegaskan bahwa silaturahmi merupakan manifestasi konkret dari kesempurnaan iman, karena iman dalam islam tidak berhenti pada keyakinan individual, melainkan harus terwujud dalam relasi sosial yang aktif dan berkelanjutan. Menjenguk ketika sakit, mengiringi jenazah, menasihati baik dalam keadaan hadir maupun tidak dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan silaturahmi merupakan wujud konkret dari kesempurnaan iman, karena iman dalam islam tidak dipahami secara individualistic, melainkan bisa mengejawantahkan dalam relasi sosial yang aktif, empatik, dan berkesinambungan. Praktik-praktik sosial yang disebutkan dalam hadis ini menegaskan bahwa kualitas iman seorang mukmin diukur dari kesediaannya menjaga hubungan sosial berbasis kepedulian dan tanggung jawab moral. Hal ini di perkuat oleh penelitian yang dilakukan (Safrizal, 2025) menegaskan bahwa silaturahmi berfungsi sebagai komunikasi interpersonal bernilai religious yang memperkokoh rasa kebersamaan dan solidaritas sosial dalam masyarakat, sehingga hubungan antar individu menjadi medium aktualisasi nilai-nilai iman dalam konteks kehidupan nyata. Silaturahmi merupakan bagian dari interaksi sosial yang dinamis dan normative, karena manusia sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri dan tentu membutuhkan relasi yang dibangun atas dasar kasih sayang. Penelitian (Dahmul et al., 2025) memberikan gagasan bahwa silaturahmi dapat memperkuat hubungan sosial seperti adanya kegiatan komunitas yang memperkuat

keharmonisan sosial melalui pengelolaan hubungan antara masyarakat pada aspek komunikasi sosial yang memberikan manfaat praktis dalam mempererat relasi masyarakat modern.

Dengan demikian, hadis mengenai enam hak mukmin atas mukmin lainnya dipahami sebagai landasan etis dan sosial untuk silaturahmi, karena hubungan sosial terpelihara adalah indikator iman yang matang, bukan sekedar keyakinan individual tanpa dampak sosial yang nyata.

Analisis Emotional Intelligence dalam Hadis Tarbawi

Aspek pertama dalam emotional intelligence adalah *self-awareness*. Hadis riwayat Bukhari dan Muslim menunjukkan urgensi kesadaran diri dalam pengelolaan ucapan, dengan penekanan kuat pada konsekuensi moral dan spiritual dari setiap kata yang terlontar. Hadis ini mencerminkan dimensi fundamental kecerdasan emosional dalam Islam, khususnya aspek kesadaran diri (*self-awareness*) dan pengendalian diri (*self-regulation*), karena tidak adanya kesadaran terhadap dampak ucapan menunjukkan kegagalan individu mengenali dan mengelola emosi sebelum diekspresikan melalui lisan. Dalam tafsir Q.S. Qaf [50]:18, al-Qurtubhi menegaskan bahwa setiap ucapan manusia, termasuk yang diucapkan secara spontan dan dianggap remeh, tetap berada dalam pengawasan dan perhitungan para malaikat yang ditugaskan oleh Allah SWT. Penjelasan ini menunjukkan bahwa banyak dosa lisan muncul bukan dari niat jahat yang terencana, melainkan dari kelalaian, emosi sesaat, dan ketidaksadaran akan dampak ucapan (Syaiikh Imam Al-Qurthubi, 2015).

Dari pemaknaan hadis ini sejalan dengan pemikiran Ibnu Rajab al-Hanbali yang menekankan pentingnya *muraqabah* dan muhasabah sebagai landasan kedewasaan spiritual seorang mukmin sebelum berbicara dan bertindak (Al-Hanbali, 2017). Dalam kajian kontemporer meningkatkan efektivitas komunikasi antarpribadi menemukan bahwa kecerdasan emosional yang mencakup *self-awareness*, *self-regulation*, empati yang secara signifikan meningkatkan komunikasi interpersonal harmonis, karena individu yang mampu mengelola emosinya akan lebih efektif dalam menyampaikan pesan tanpa memicu konflik dan salah paham (Ginting, 2025). Keterampilan ini memiliki peran penting dalam interaksi sosial karena dapat memoderasi emosi negatif dan meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi di lingkungan sosial pendidikan komunitas (Zulqaidah et al., 2025). Dalam realitas modern saat ini, terutama di era media sosial dan komunikasi digital yang instan, kemampuan menahan impuls emosional sebelum mengekspresikan secara verbal menjadi sangat penting, karena saat satu kalimat dilontarkan secara reaktif dapat menyebar dalam hitungan detik. Oleh karena itu, kecerdasan emosional harus bisa dipupuk melalui kesadaran ilahi, pengendalian diri, empati terhadap orang lain.

Dalam pandangan psikologi kontemporer, terutama teori kesadaran diri dari Daniel Goleman, hadis ini menekankan bahwa individu perlu memiliki keterampilan untuk mengenali pikiran, dorongan, dan emosi internal sebelum diungkapkan melalui perilaku verbal. Ketika seseorang berbicara tanpa memikirkan dampaknya, ia berada dalam keadaan rendahnya kesadaran diri, di mana perilaku muncul secara impulsif tanpa adanya refleksi (Dari et al., 2025). Dalam konsep Islam, refleksi ini dikenal dengan *muhasabah* (Daimatussalimah & Anggraini, 2024).

Dalam hadis ini kesadaran diri (*self-awareness*) berfungsi sebagai landasan bagi pengendalian diri (*self-regulation*), individu diharapkan memahami kondisi internal dan dampak dari perilakunya agar dapat mengatur tindakan secara bertanggung jawab. Hadis ini menekankan bahwa kepandaian seseorang dalam berbicara tidak ditentukan oleh keberaniannya mengucapkan kata-kata, melainkan oleh kemampuannya untuk memikirkan konsekuensi ucapan sebelum mengatakannya. Oleh karena itu, hadis ini tidak hanya membawa pesan spiritual, tetapi juga mengandung nilai kecerdasan emosional masa kini. Yaitu dengan membangun kesadaran diri terhadap dampak ucapan, menumbuhkan kehati-hatian dalam berkomunikasi, dan

menegaskan prinsip bahwa diam pada saat yang tepat dapat menjadi indikator kematangan emosional, intelektual, dan spiritual. Dilihat dari sisi psikologi hadis ini tidak hanya memperkaya pemaknaannya, akan tetapi memperlihatkan bagaimana nilai-nilai Islam masih bisa bertahan dalam pendidikan kontemporer saat ini (Raihan & Muhazir, 2024).

Aspek kedua dalam *emotional intelligence* adalah *self-regulation*. Hadis riwayat Muslim memuat ajaran yang sangat penting dalam pembentukan karakter, khususnya dalam mengelola emosi dan perilaku. Rasulullah saw. menolak pemaknaan kekuatan dalam definisi fisik semata dan menggeser orientasi umat menuju pemaknaan kekuatan yang lebih fundamental. Ungkapan *لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ* mengimplikasikan kritik terhadap pola pikir masyarakat Arab sebelum Islam yang sering mengukur kehebatan melalui dominasi fisik dan kemampuan menjatuhkan lawan dalam pertarungan. Melalui penegasan *الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ*, Rasulullah saw. melakukan reorientasi konseptual bahwa kekuatan hakiki (*real strength*) bukan terletak pada tubuh atau otot, tetapi pada kemampuan seseorang menguasai dorongan emosionalnya. Kata *يملك* dalam konteks bahasa Arab bukan hanya berarti “menahan,” tetapi “memegang kendali penuh,” seakan-akan diri seseorang adalah sesuatu yang “dimiliki” sehingga tidak dibiarkan dikuasai oleh kemarahan. Dengan demikian, hadis ini menegaskan bahwa pengendalian diri saat marah adalah indikator kontrol internal dan kematangan spiritual.

Jika dikaitkan dengan psikologi kontemporer, terutama teori *emotional intelligence* oleh Daniel Goleman, hadis ini menggambarkan elemen utama yaitu pengendalian diri (*self-regulation*). Goleman menjelaskan bahwa pengaturan diri adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi secara sehat, mempertahankan kesadaran terhadap dorongan emosional, dan mengarahkan respons sesuai dengan norma moral dan nilai jangka panjang. Kemarahan dalam sudut pandang psikologi bukanlah emosi yang harus ditekan sepenuhnya, tetapi merupakan energi emosional yang harus diproses dan dikelola secara positif (Mizan & Uce, 2025).

Semua dimensi *self-regulation* dalam teori Goleman dengan jelas dalam pengajaran Rasulullah saw. melalui hadis ini. Kemarahan yang tidak terkontrol sering kali mengakibatkan agresi secara verbal dan fisik, pilihan yang tidak rasional, serta kerusakan hubungan sosial, sehingga pengendalian diri menjadi syarat penting untuk mencapai keharmonisan sosial dan kesehatan mental (Ningrum et al., 2021). Ajaran Islam mengajarkan pentingnya *mujadahalun nafs* karena dengannya seseorang dapat mengendalikan dirinya agar tetap tidak melewati batas-batas yang telah ditentukan (Sugiyanto et al., 2025).

Dengan pengertian tersebut, hadis ini menjadi alat bukti bahwa Islam telah memperkenalkan prinsip-prinsip kecerdasan emosional lebih dari 14 abad sebelum penelitian ilmiah psikologi modern muncul. Pendekatan pendidikan Islam dalam mengendalikan amarah sejalan dengan hasil penelitian empiris psikologi modern yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi lebih berpengaruh terhadap kesuksesan hidup daripada hanya kecerdasan intelektual (Hermawan et al., 2025). Dalam Islam, konsep tersebut dikenal dengan istilah *hilm* (Mariati & Walidin, 2025).

Aspek ketiga dalam *emotional intelligence* adalah motivasi. Hadis riwayat Muslim memuat prinsip fundamental mengenai etos keberagamaan dan etika produktivitas seorang Muslim. *اَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ* (Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu) menjadi inti dari dorongan psikologis untuk meraih kemaslahatan, baik dalam urusan dunia maupun akhirat. Secara linguistik, kata *احرص* berasal dari akar kata *حَرَصَ* yang menunjukkan makna “keinginan kuat, upaya maksimal, dan kesungguhan tanpa menyerah.” Sementara frasa *مَا يَنْفَعُكَ* menegaskan objek kesungguhan tersebut harus diarahkan kepada segala hal yang mengandung nilai kebaikan dan manfaat sejati. Dalam kerangka teori motivation menurut Daniel Goleman, motivasi didefinisikan sebagai dorongan intrinsik yang menuntun individu untuk mencapai tujuan berdasarkan makna internal, bukan sekadar reward eksternal (Heryani, 2022). Oleh karena itu,

hadis ini sejalan dengan dimensi *achievement drive* (dorongan untuk berprestasi) dalam konsep kecerdasan emosional, di mana seseorang memiliki kebutuhan internal untuk terus berkembang, mengoptimalkan potensi, dan menyelesaikan tugas hingga tuntas.

Islam tidak mengarahkan motivasi yang bersifat impulsif, kompetitif yang semu, atau hanya untuk mengejar kepuasan sosial, melainkan motivasi yang berlandaskan pada manfaat yang nyata, nilai-nilai moral, dan keberkahan dalam hidup (Syafrizal et al., 2023). Dengan demikian, Rasulullah saw. telah menanamkan fondasi motivasi yang tidak hanya mendorong pencapaian sasaran, tetapi juga membangun kestabilan emosional, spiritual, dan moral dalam proses mencapai tujuan tersebut (Kusumawati, 2024). Motivasi sebagai dorongan yang muncul dalam diri maupun dari luar diri peserta didik dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dalam ranah pendidikan (Thobroni et al., 2025).

Aspek keempat dalam *emotional intelligence* adalah empati. Hadis riwayat Muslim tersebut memberikan narasi penting tentang kehalusan akhlak dan kepekaan emosional Rasulullah saw. terhadap kondisi psikologis sahabat. Ketika dikisahkan bahwa beliau tidak memasuki rumah perempuan selain istri-istrinya, namun tetap memasuki rumah Ummu Sulaim, para sahabat mempertanyakan alasan tindakan tersebut. Jawaban Rasulullah saw. melalui kalimat *إِنِّي أَرْحَمُهَا* (Sesungguhnya aku merasa kasihan kepadanya) tidak hanya bersifat klarifikasi faktual, melainkan mengandung muatan emosional yang sangat kuat. Lafadz ini menjadi indikator langsung bahwa tindakan Nabi saw. didorong oleh kepekaan terhadap luka batin Ummu Sulaim setelah kematian saudara laki-lakinya di medan perang.

Dilihat dari sudut pandang teori kecerdasan emosional Daniel Goleman, lafadz *إِنِّي أَرْحَمُهَا* mencerminkan peran empati yang sangat luas. Dalam kerangka Goleman, empati lebih dari sekadar kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Dalam hadis ini, Rasulullah saw. menyadari secara kognitif bahwa kehilangan anggota keluarga dalam konteks perang menyebabkan kesedihan yang mendalam hal ini terlihat dari keinginan beliau untuk datang ke rumah Ummu Sulaim. Kedua, ungkapan *إِنِّي أَرْحَمُهَا* mencerminkan keterikatan emosional Nabi saw. yang merasakan kesedihan Ummu Sulaim, menjadikan kunjungan tersebut bukan hanya formalitas sosial, melainkan bersumber dari empati emosional yang mendalam. Ketiga, pilihan untuk mengunjungi Ummu Sulaim adalah manifestasi dari kepedulian, yaitu tindakan konkret untuk memberikan dukungan psikologis lewat kehadiran, komunikasi, dan perhatian. Dengan adanya kemampuan empati individu bisa lebih peka terhadap masalah dan bisa lebih dewasa dalam menyelesaikannya (Virly et al., 2023).

Aspek kelima dalam *emotional intelligence* adalah keterampilan sosial. Hadis At-Tirmidzi mengemukakan prinsip etis mengenai relasi sosial dalam masyarakat muslim. Kalimat *لِلْمُؤْمِنِ عَلَى الْمُؤْمِنِ سِتٌّ خَصَالٍ* (Hak seorang mukmin atas mukmin lainnya ada enam). Frasa ini menegaskan bahwa hubungan antarindividu atau ukhawah dalam Islam bukan sekadar interaksi sosial yang bersifat opsional, tetapi merupakan kewajiban moral yang melekat pada keimanan (Qibtiyah, 2023).

Jika dilihat melalui sudut pandang keterampilan sosial dalam teori kecerdasan emosional Goleman, hadis ini memberikan dasar perilaku yang nyata. Goleman mendeskripsikan keterampilan sosial sebagai kemampuan untuk menciptakan hubungan yang seimbang, berkolaborasi, menjaga jaringan sosial, mempengaruhi dengan cara yang baik, menyelesaikan perselisihan, dan berkomunikasi dengan efisien. Semua unsur tersebut secara jelas tercermin dalam tanggung jawab sosial yang disebut hadis. Dalam pendidikan, keterampilan bersosial sangat penting karena dengan keterampilan tersebut, pendidik ataupun peserta didik dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman (Supriyatna et al., 2024).

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa lima aspek dari emotional intelligence dari Daniel Goleman memiliki relevansi dan kedekatan yang kuat dengan prinsip-prinsip pedagogis yang telah Rasulullah saw. sampaikan pada 14 abad yang lalu melalui hadis-hadisnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa Rasulullah saw. tidak hanya sekadar memberikan pengetahuan kognitif, namun juga memberikan pengetahuan berupa edukasi emosi yang dapat tercermin dalam konsep *muhasabah*, *mujahadah* dan *ukhuwah*. Esensi dari temuan ini menegaskan bahwa hadis tarbawi ini bukan hanya sekadar dalil normatif etika, namun juga menjadi kerangka pengaplikasian kompetensi kepribadian dan sosial seorang pendidik dan peserta didik.

Referensi

- Al-Ghazali. (1990). *Ihya Ulummuddin Jilid I*, terjemahan Muhammad Zuhri.
- Al-Hanbali, I. R. (2017). The Heavenly Dispute. In *The Heavenly Dispute*. Dar as-Sunnah.
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini: Analysis of Daniel Goleman's Theory in the Development of Emotional Intelligence in Early Childhood. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168.
- Chung, S. R., Cichocki, M. N., & Chung, K. C. (2023). Building Emotional Intelligence. *Plastic & Reconstructive Surgery*, 151(1), 1–5. <https://doi.org/10.1097/PRS.00000000000009756>
- Dahmul, Aswan, Kholik, A., Lakum, & Suhardi. (2025). Membangun Keharmonisan Sosial Melalui Silaturahmi pada Penggajian Hajjah dan Haji di Kabupaten Asahan. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5, 6–15.
- Daimatussalimah, & Anggraini, W. (2024). Prinsip Nilai-nilai Pendidikan dalam QS Al-Hasyr:18. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 287–295. <https://doi.org/https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i3.1435>
- Dari, M. W., Handayani, P. G., Syukur, Y., & Febriani, R. D. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Sosial Siswa Korban Bullying. *Journal of Authentic Research*, 4(2), 1477–1490. <https://doi.org/10.36312/jar.v4i2.3626>
- Darmalaksana, W. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan*. Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fachrunisa, R. A. (2024). Constructing the ' Self ' in Islamic Psychology : Challenges and Opportunities. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 21–27.
- Firdaus, D., & Murtadho, A. (2025). Mental Strengthening in Humanistic Counseling Based on Hadith. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH AND INNOVATION IN SOCIAL SCIENCE (IJRISS)*, IX(2454), 506–516. <https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Gery Hummamul Hafid, M. (2022). Perintah Menjaga Lisan dalam Perspektif Hadis Gery. *Gunung Djati Conference Series*, 16, 270–278.
- Ginting, A. F. (2025). Peran Kecerdasan Emosional Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antarpribadi. *JDK: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2).
- Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (25th Anniversary Edition)*. Bantam Books.
- Goleman, D., & Cherniss, C. (2024). Optimal Leadership and Emotional Intelligence. *Leader to Leader*, 2024(113), 7–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ltl.20813>
- Hasanah, N., Darwisa, D., & Zuhriyah, I. A. (2023). Analisis Strategi Guru dalam mengembangkan Ranah Afektif Peserta Didik di Sekolah Dasar Analisis Strategi Guru dalam mengembangkan Ranah Afektif Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Academy of Education Journal*, 14(2), 635–648. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.1828>

- Hermawan, R., Yurna, Salsabila, & Maghfiroh, V. S. (2025). Dimensi Kecerdasan Emosional Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Tinjauan Teori Goleman dan Salovey. *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 01–17. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i3.1250>
- Heryani, R. D. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Motivasi terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa SMAN di Jakarta Selatan. *Research and Development Journal of Education*, 8(1), 282–292. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i1.12145>
- Ibnu Hajar, A.-Q. (2002). Fath Al-Bari Syarah Bukhari,. In *Fath al-Bari Syarah Shahih Al-Bukhari* (p. 254).
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024). *Pemerintah bersama Tri Pusat Pendidikan Harus Lebih Optimal Turun Tangan Atasi Bullying/Perundungan pada Satuan Pendidikan*. Kpai.Go.Id.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2025). *Laporan Tahunan KPAI, Jalan Terjal Perlindungan Anak: Ancaman Serius Generasi Emas Indonesia*. Kpai.Go.Id.
- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Empati*, 13(3), 47–52. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Lativa, & Ratnasari, D. (2025). Critical Analysis of Emotional Intelligence from Two Perspectives Goleman's Theory and Guidance of The Quran. *YASIN Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 5, 3207–3219.
- Makbul, M., Ferianto, Ahmad, L. O. I., & S, D. S. (2022). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Hadis Maudhu'i. *El-Sunnah: Jurnal Kajian Hadis Dan Integrasi Ilmu*, 3(1), 147–157.
- Marfu'ah, U. (2024). Integrasi Nilai-nilai Kecerdasan Emosional Perspektif Daniel Goleman dalam Al-Qur'an. *Ma'alim: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 109–126. <https://doi.org/10.21154/maalim.v5i1.8675>
- Mariati, M., & Walidin, W. (2025). Pembelajaran Perspektif Al-Zarnuji: Relevansi Nilai-Nilai Pendidikan Islam sebagai Strategi Efektif di Era Kontemporer. *Tadabbur: Jurnal Peradaban Islam*, 7(2), 95–114. <https://doi.org/10.22373/tadabbur.v7i2.764>
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.60036/ah05w331>
- Ningrum, D., Utami, F. B., Yuminar, N., & Kasih, D. (2021). Pengaruh Mata Kuliah Kecerdasan Emosional Terhadap Self-Awareness dan Self-Regulation Mahasiswa Semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi. *PERNIK : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 1–20. <https://doi.org/10.31851/pernik.v4i2.5352>
- Novianti, H. (2023). Fungsi Puasa Dalam Membina Kecerdasan Emosional Menurut Hadis-Hadis Rasulullah SAW. *Shahih (Jurnal Kewahyuan Islam)*, 6(2), 226–247. <https://doi.org/10.51900/shh.v6i2.19394>
- Qibtiyah, L. (2023). Internalisasi Nilai-Nilai Ukhuwah Islamiyah melalui Kegiatan Keagamaan. *Dirosat: Journal of Islamic Studies*, 8(2), 267–276. <https://doi.org/10.28944/dirosat.v8i2.1760>
- Rahman, M. H., Bin Amin, M., Yusof, M. F., Islam, M. A., & Afrin, S. (2024). Influence of teachers' emotional intelligence on students' motivation for academic learning: an empirical study on university students of Bangladesh. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2327752>
- Raihan, N., & Muhazir. (2024). Analisis Ma'ānī Al-Ḥadīṣ “Man ‘Arafa Nafsahu ‘Arafa Rabbahu”: Pendekatan Psikologis terhadap Konsep Self-Awareness. *As-Syifa: Journal Of Islamic Studies and History*, 3(2), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.35132/assyifa.v4i2.1244>
- Rashida, M. A. (2024). Literature study: the concept of tawakal in Islamic psychology

- perspective. *The 4 International Student Conference on Islamic Psychology 2024*, 4. <https://doi.org/10.20885/iscip.vol1.art14>
- Rohmah, S. (2023). *Konsep Kecerdasan Emosi (Eq) Daniel Goleman dalam Hadis (Studi Tematik Hadis)*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy : An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Safrizal. (2025). SILATURAHMI SEBAGAI SARANA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMPERERAT HUBUNGAN SOSIAL: PERSPEKTIF HADITS. *Jurnal Penelitian Dan Studi Ilmu Komunikasi*, 06(April), 9–26.
- Salsabilatussa'dyah. (2024). Kecerdasan Emosional dan Pendidikan Agama Islam (Telaah Atas Pemikiran Darwis Hude). *TURATS Jurnal Pemikiran Dan Peradaban Islam*, 17(83), 49–60. <https://doi.org/10.33558/turats.v17i1.10023>
- Sugiyanto, B., Syam, R. S. El, & Khofifah, N. (2025). Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Novel Diary Ungu Rumaysha Karya Nisaul Kamilah. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(4), 621–633. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jinu.v2i4.5150>
- Sulastri, T., Yuline, Y., & Purwanti, P. (2022). Studi Tentang Kecerdasan Emosional Rendah pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53646>
- Supriyatna, A. P., Hanifah, N., & Isrok'atun, I. (2024). Penerapan Metode Tutor Sebaya dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas IV SD. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), 397–408. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.765>
- Syafrizal, S., Khairi, Z., Habibah, S., & Efendi, Y. (2023). Konsep Motivasi Belajar Menurut Pandangan Islam dan Peran Guru BK. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(2), 109–116. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i2.24406>
- Syaikh Imam Al Qurthubi. (2015). *Tafsir Al-Qurtubi Jilid 17*. Pustaka Azzam.
- Thobroni, A. Y., Khoirunisa, A., Sari, F. U., & Safitri, I. A. (2025). Motivasi Belajar Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits. *Risalah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 11(2), 904–915. https://doi.org/https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v11i2.1374
- Virly, N., Ega, D. A., & Muhid, A. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan rasa empati siswa: literature review. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.739>
- Welbeck, D. N. O., Amponsah-Bediako, K., Welbeck, J. N. O., Amoani, E. M. T., & Tetteh, A. (2025). The mediating effect of thought leadership on self-awareness, self-regulation, and job performance among managers of SMEs. *Cogent Business & Management*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2441539>
- Zamata, P. M. C., Saavedra, L. R., & López, R. M. G. (2023). Educational Program to Strengthen School Coexistence and Social Skills in Student. *International Journal of Instruction*, 16(3), 77–94.
- Zulqaidah, Z., Hasriyati Harahap, Nurroyian, Rama Satya Tanjung, Dian Pratiwi Br. Marpaung, & Aswaruddin. (2025). Kecerdasan Emosional dalam Komunikasi Interpersonal. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(1), 208–219. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i1.2482>