



AL-MU'TABAR

Journal of the Hadith Studies Department

State Islamic College of Mandailing Natal, North Sumatra, Indonesia

Vol. 4 No. 2 Edition December 2025

ISSN: 2774-9452 (e) 2774-9460 (p); Page: 153-170

<https://jurnal.stain-madina.ac.id/index.php/almutabar>, <https://doi.org/10.56874//almutabar>.

Submission: 20 Octo 2024 **Revised:** 18 Nov 2024 **Accept:** 28 Nov 2024 **Publish:** 30 Dec 2024

Pemahaman Hadis "La Taghdab" dan Relevansinya terhadap Manajemen Emosi Generasi Muda

 **Fauziyatul Husna**, email: fauziyatulhusna742@gmail.com¹
 **Ilham Ramadan Siregar**, email: ilhamramadan@stain-madina.ac.id²

Afiliation:

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal, Sumatera Utara, Indonesia

*Author Corresponding:

Fauziyatul Husna

fauziyatulhusna742@gmail.com id

@Copyright



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

Abstract

The Hadith *Lā Taghdab* ("Do not become angry") is a saying of the Prophet Muhammad (peace be upon him) that emphasizes the importance of controlling emotions, particularly anger, as a fundamental basis for developing good character. This study is motivated by the increasing challenges of emotional regulation in modern society, including social conflicts, verbal violence, bullying, and hate speech on social media, all of which indicate the weakening ability of individuals to regulate their emotions. This research aims to examine the values of emotional management contained in the Hadith *Lā Taghdab* and to analyze their relevance to the concept of emotional intelligence in human life. The study employs a library research method with a hadith commentary (sharḥ al-ḥadīth) approach to gain a comprehensive understanding of the meaning and implications of the hadith. The findings reveal that the Hadith *Lā Taghdab* embodies essential principles of emotional management, including self-awareness, self-control, patience, and self-reflection (*muhāsabah*). These teachings affirm that controlling anger is a fundamental pillar of good moral character. Furthermore, these principles are consistent with the concept of emotional intelligence in modern psychology, as they help prevent negative behaviors resulting from uncontrolled emotions. In the digital era, this hadith has become increasingly relevant as it provides guidance for addressing the emotional challenges faced by younger generations, such as cyberbullying and hate speech. This study concludes that the Hadith *Lā Taghdab* serves not only as a moral guideline but also as a practical framework for effective emotional management in contemporary life.

Keywords: *Hadith Lā Taghdab*, emotional management, emotional intelligence, self-control.

Abstrak

Hadis *Lā Taghdāb* (jangan marah) merupakan hadis Nabi Muhammad saw. yang menekankan pentingnya pengendalian emosi dan amarah sebagai dasar pembentukan kepribadian yang baik. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya masalah pengelolaan emosi di masyarakat modern, seperti konflik sosial, kekerasan verbal, perundungan, dan ujaran kebencian di media sosial, yang menunjukkan masih lemahnya kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji nilai-nilai manajemen emosi dalam hadis *Lā Taghdāb* serta relevansinya dengan konsep kecerdasan emosional dalam kehidupan manusia. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan syarah hadis untuk memahami makna hadis secara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis *Lā Taghdāb* mengandung nilai pengendalian emosi yang meliputi kesadaran diri, pengendalian diri, kesabaran, dan muhasabah. Ajaran ini menegaskan bahwa pengendalian amarah merupakan fondasi akhlak yang baik. Selain itu, konsep tersebut sejalan dengan kecerdasan emosional dalam psikologi modern karena dapat mencegah perilaku negatif akibat emosi yang tidak terkontrol. Di era digital, hadis ini semakin relevan karena dapat menjadi pedoman dalam menghadapi tantangan emosi generasi muda seperti cyberbullying dan ujaran kebencian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis *Lā Taghdāb* tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga sebagai panduan dalam pengelolaan emosi di kehidupan modern.

Kata Kunci: Hadis *Lā Taghdāb*, manajemen emosi, kecerdasan emosional, pengendalian diri

PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dan berperan penting dalam membentuk cara berpikir, bersikap, serta berinteraksi dengan lingkungan.¹ Melalui emosi, seseorang dapat memberikan respons terhadap berbagai situasi yang dihadapi, baik yang bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan.² Dalam perkembangannya, emosi berfungsi sebagai sarana adaptasi yang membantu manusia menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Namun, ketika emosi tidak dikelola secara tepat, kondisi tersebut dapat memengaruhi perilaku individu dan menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.³ Fenomena meningkatnya konflik interpersonal, tindakan kekerasan, ujaran kebencian di media sosial, serta berbagai bentuk perilaku agresif menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi kebutuhan yang semakin penting dalam kehidupan modern.⁴

Dalam kajian psikologi, kemampuan mengelola emosi dikenal dengan istilah *emotion regulation* atau regulasi emosi.⁵ Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses ketika individu berupaya memengaruhi emosi yang dirasakannya, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi itu diekspresikan.⁶ Salah satu strategi yang dianggap efektif adalah *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah cara pandang terhadap suatu peristiwa sehingga respons emosional

¹ Nor Liana, "Kecerdasan Emosional Sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan Dalam Perspektif Islam Dan Psikolog," *Al-Diwasab: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 02 (2024), <http://jurnal.iaidarussalam.ac.id/index.php/pai/article/view/185>.

² Jhonneddy Kolang Nauli Simatupang and Tan Ci Bui, "Motivasi Dan Emosional Berperan Penting Dalam Pembelajaran Pendidikan Bagi Peserta Didik," *Jurnal Teologi Wesley* 2, no. 1 (2025), <https://www.jurnalteologiwesley.sttwmi.ac.id/index.php/jtw/article/view/19>.

³ Ayuni Ayuni et al., "PERKEMBANGAN EMOSI ANAK DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PERKEMBANGAN," *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN* 3, no. 11 (2026): 1658–70.

⁴ Waya Ratna Dewi and Siti Ina Savira, "Kecerdasan Emosi Dan Perilaku Agresi Di Social Media Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 7, no. 2 (2017): 82–87.

⁵ Ajeng Sulistyorini Retnowati and Camalia Naura Amani, "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam: Integrasi Konseptual Dengan Teori Psikologi Modern," *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY* 2, no. 1 (2026): 1–10.

⁶ Maria Anthonia Rehing et al., "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas X," *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2024): 626–31, <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>.

yang semula negatif dapat berubah menjadi lebih positif dan adaptif. Pandangan ini menunjukkan bahwa emosi tidak perlu ditekan atau dihilangkan, melainkan perlu dikelola secara sadar agar dapat memberikan dampak yang konstruktif.⁷ Sejalan dengan hal tersebut, Goleman menegaskan bahwa manajemen emosi merupakan kemampuan untuk mengelola emosi secara tepat sehingga dapat mendukung keberhasilan seseorang dalam membangun hubungan sosial, memimpin, bekerja, maupun menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan.⁸ Kebutuhan akan kemampuan mengelola emosi semakin penting mengingat kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari berbagai situasi yang dapat memicu munculnya emosi negatif.⁹

Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi tidak hanya dipahami sebagai kebutuhan psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari pembinaan spiritual.¹⁰ Islam memandang pengendalian emosi sebagai salah satu bentuk *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa yang bertujuan membentuk pribadi yang berakhlak mulia.¹¹ Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa hati yang dikuasai oleh amarah akan sulit menerima cahaya kebenaran dan petunjuk Allah Swt.¹² Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jauziyah menegaskan bahwa pengendalian amarah bukan berarti menghilangkan emosi secara total, melainkan mengarahkannya agar menjadi kekuatan yang mendorong perbaikan diri dan kemaslahatan.¹³ Dengan demikian, pengelolaan emosi dalam Islam tidak hanya berorientasi pada kestabilan psikologis, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya.

Fenomena rendahnya kemampuan pengendalian emosi menjadi salah satu persoalan yang banyak ditemukan dalam kehidupan masyarakat kontemporer. Berbagai bentuk konflik sosial, kekerasan verbal, perundungan, serta perselisihan yang terjadi di ruang digital maupun dalam kehidupan nyata sering kali berakar pada ketidakmampuan individu mengelola amarah secara proporsional. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga persoalan moral yang berpengaruh terhadap kualitas hubungan sosial dan kehidupan bermasyarakat.

Dalam konteks tersebut, hadis *Lā Taghdab* memiliki relevansi yang penting untuk dikaji. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari tersebut menceritakan seorang sahabat yang meminta nasihat kepada Rasulullah saw. kemudian beliau bersabda, "*Lā Taghdab*" (jangan marah). Nasihat yang diulang beberapa kali tersebut menunjukkan bahwa pengendalian amarah merupakan salah satu fondasi utama dalam pembentukan akhlak seorang Muslim. Meskipun singkat, hadis ini

⁷ Febi Ayu Milka Angelica and Karel Karsten Himawan, "Tahan Atau Pikir Kembali: Strategi Regulasi Emosi Dan Kepuasan Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1 (2022): 107–22.

⁸ Iskandar Zulkarnain and Salito Salito, "Membangun Kepemimpinan Organisasi Efektif Di Era Kecerdasan Emosi: Sebuah Kerangka Konseptual," *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2025): 76–80, <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15545613>.

⁹ Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* 5, no. 1 (2019): 85–92, <https://doi.org/https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>.

¹⁰ Silvi Tri Wulandari and Anisa Fadilah, "SEBUAH STUDI LITERATUR: KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM," *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 3, no. 04 April (2026): 1957–65.

¹¹ Muhammad Irfandi Cahyo Utomo, "Rekonstruksi Nilai-Nilai Tazkiyatun Nafs Dalam Penguatan Kecerdasan Emosional Siswa: Analisis Pemikiran al-Ghazali Dan Daniel Goleman," *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2026): 1019–28.

¹² Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din* (Dar al-Ma'rifah, 2020).

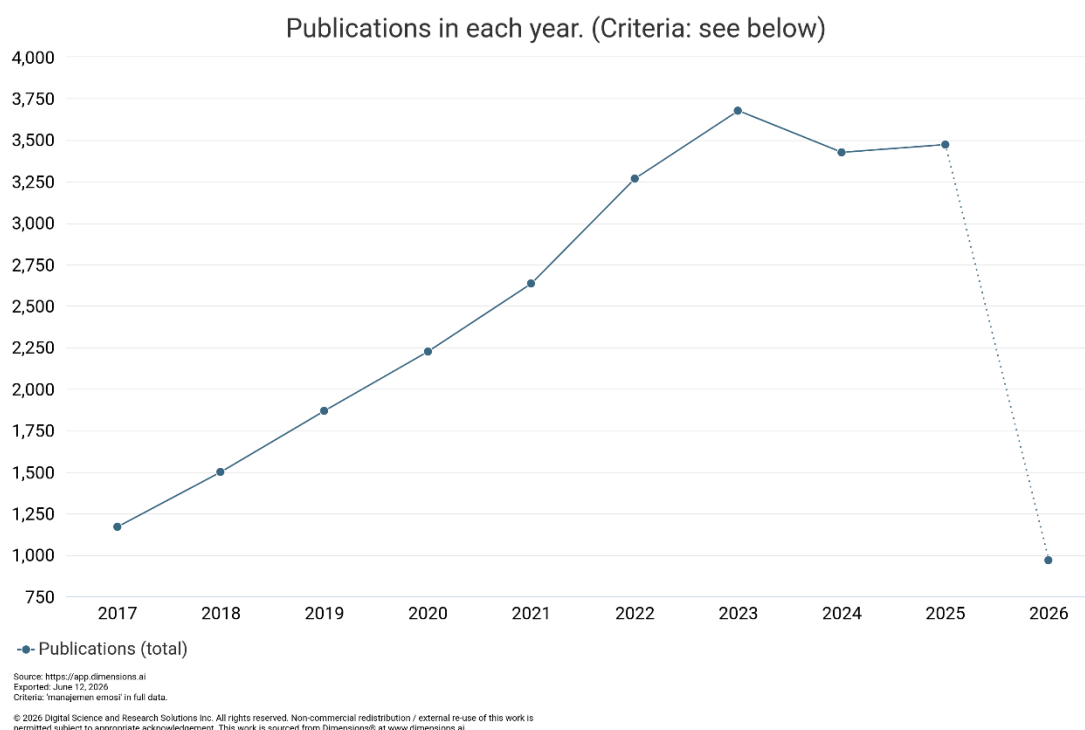
¹³ Kamila Sofiana Rohmah and Diah Novita Fardani, "PRAKTIK RASULULLAH DALAM MENGENDALIKAN AMARAH DAN IMPLIKASI PADA MANAJEMEN KONFLIK MASA KINI," *Journal Central Publisher* 3, no. 2 (2025): 3186–94.

mengandung pesan yang mendalam mengenai pengendalian diri, pengelolaan emosi, dan upaya menjaga perilaku agar tetap berada dalam koridor yang diridhai Allah Swt

Penelitian mengenai pengendalian emosi dalam Islam telah banyak dilakukan, baik dalam kajian akhlak, tasawuf, maupun psikologi Islam.¹⁴ Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih membahas pengendalian emosi secara umum dan belum banyak yang secara khusus mengkaji hadis *Lā Taghdāb* sebagai landasan konseptual manajemen emosi dengan menghubungkannya pada teori regulasi emosi dalam psikologi modern. Padahal, kajian semacam ini penting untuk menunjukkan bahwa ajaran Nabi Muhammad Saw. memiliki relevansi yang kuat dengan konsep-konsep psikologi kontemporer. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji konsep manajemen emosi yang terkandung dalam hadis *Lā Taghdāb* serta menganalisis relevansinya dengan teori regulasi emosi modern. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi hadis dan psikologi Islam sekaligus menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengelolaan emosi dalam kehidupan manusia.

KAJIAN LITERATUR

Berdasarkan hasil penelusuran penulis dengan menggunakan keyword manajemen emosi pada dimensions, maka ditemukan 22,467 publikasi dengan grafik sebagai berikut:



Grafik di atas menunjukkan jumlah publikasi ilmiah terkait topik "manajemen emosi" pada periode 2017-2026 berdasarkan data dari Dimensions. Secara umum, tren publikasi mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun, yang mengindikasikan semakin besarnya perhatian akademisi terhadap kajian manajemen emosi.

Pada tahun 2017, jumlah publikasi tercatat sekitar 1.170 artikel. Jumlah tersebut terus meningkat menjadi sekitar 1.500 publikasi pada tahun 2018, kemudian mencapai 1.870 publikasi

¹⁴ Bilqis Rizma Ahmadia, "Implementasi Ajaran Tasawuf Terhadap Pengendalian Emosi," 19 (2023): 390–404.

Peningkatan yang cukup tajam terlihat pada periode 2021–2023. Pada tahun 2022, jumlah publikasi mencapai sekitar 3.270 artikel, kemudian meningkat hingga mencapai puncaknya pada tahun 2023 dengan sekitar 3.680 publikasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kajian mengenai manajemen emosi semakin berkembang dan menjadi salah satu topik yang banyak mendapat perhatian dalam berbagai bidang ilmu.

Sementara itu, data tahun 2026 menunjukkan penurunan yang sangat tajam hingga sekitar 970 publikasi. Namun, penurunan tersebut tidak dapat langsung diartikan sebagai menurunnya minat penelitian terhadap manajemen emosi. Hal ini karena data tahun 2026 kemungkinan masih bersifat sementara (*incomplete data*) mengingat pengumpulan data dilakukan pada pertengahan tahun 2026, sehingga belum mencerminkan jumlah publikasi selama satu tahun penuh.

pengaruh stres kerja dan konflik

studi pada perusahaan

shopping emotion pada toko duty free

terhadap manajemen

penyelia dan karyawan terhadap

tripilar beton mas group

peran big

tiktok shop melalui mediasi em

sha solo

peran guru dalam manajemen

pse

studi kasus rumah sakit umum c

peran manajemen spiritual dala

strategi coping wanita pekerja

pratama jember

sekolah menengah

uin khas jember

penguatan pendidikan karakter

pt hap

sebuah analisis konseptual

perspektif islam

pernyataan kinerja karyawan b

peran pustakawan dalam manajem

tangerang

pentingnya kecerdasan emosi da

penyimpangan perilaku tokoh da

surabaya

strategi mitigasi

work environment dan job satis

persepsi guru tentang kecerdas

tinggi kepulauan meranti

pesantren tahfidz nurul huda s

soft power kepala sekolah

peran mediasi motivasi kerja p

perasaan dalam implementasi ku

perguruan tinggi

perbedaan manajemen konflik aw

polres karawang

pengaruh teknik relaksasi

157

Berdasarkan visualisasi bibliometrik menggunakan VOSviewer, penelitian mengenai manajemen emosi menunjukkan keterkaitan dengan berbagai tema dalam bidang pendidikan, psikologi, organisasi, dan kajian keislaman. Hal ini terlihat dari munculnya kata kunci “perspektif Islam” sebagai salah satu node terbesar dan paling menonjol, yang menunjukkan bahwa pendekatan Islam menjadi fokus penting dalam kajian manajemen emosi. Selain itu, kata kunci “perguruan tinggi” dan “Surabaya” juga memiliki frekuensi kemunculan yang cukup tinggi, menandakan bahwa lingkungan pendidikan tinggi serta wilayah tertentu menjadi objek penelitian yang dominan. Peta tersebut juga memperlihatkan hubungan manajemen emosi dengan berbagai aspek seperti kecerdasan emosional, stres kerja, konflik, motivasi kerja, kepuasan kerja, strategi coping, penguatan pendidikan karakter, dan peningkatan kinerja karyawan. Kemunculan kata kunci seperti peran guru dalam manajemen, sekolah menengah, dan pesantren tahfidz menunjukkan bahwa penelitian manajemen emosi banyak diterapkan dalam konteks pendidikan untuk mendukung pembentukan karakter dan pengembangan kemampuan sosial-emosional peserta didik. Sementara itu, pada sektor organisasi, manajemen emosi dikaji sebagai faktor yang dapat membantu mengurangi konflik, meningkatkan produktivitas, serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat. Secara keseluruhan, visualisasi ini menunjukkan bahwa manajemen emosi merupakan topik yang bersifat multidisipliner dan memiliki relevansi yang luas, terutama dalam pengembangan kualitas individu, kesehatan mental, pendidikan, serta kehidupan sosial dan profesional.

Pertama, studi yang dilakukan oleh Dewi Agustini (2025) dengan judul *“Manajemen Tantrum Seumur Hidup: Integrasi Psikologi Modern dan Pendidikan Islam dalam Regulasi Emosi Anak hingga Dewasa”*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur (library research) yang menganalisis berbagai jurnal, buku, dan hasil penelitian terkait perilaku tantrum, regulasi emosi, psikologi perkembangan, serta pendidikan Islam. Kerangka teoritis penelitian ini didasarkan pada teori regulasi emosi James J. Gross, teori perkembangan psikososial Erik Erikson, teori kognitif Aaron Beck, serta konsep pendidikan jiwa dalam Islam yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantrum tidak hanya terjadi pada masa kanak-kanak, tetapi dapat berlanjut hingga usia dewasa apabila individu gagal mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat sejak dini. Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya tantrum antara lain pola asuh otoriter dan permisif, rendahnya kemampuan coping terhadap stres, kurangnya kontrol diri, serta minimnya pembinaan spiritual. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku tantrum pada orang dewasa dapat muncul dalam bentuk ledakan verbal, agresi pasif, *silent treatment*, maupun manipulasi emosional yang berpotensi mengganggu hubungan sosial dan kesehatan mental. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis menawarkan pendekatan integratif berupa Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mindfulness, penguatan komunikasi asertif, serta pendidikan spiritual Islam melalui pembiasaan sabar, dzikir, muraqabah, dan tazkiyatun nafs. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi yang efektif memerlukan sinergi antara pendekatan psikologis modern dan nilai-nilai spiritual Islam guna membentuk individu yang matang secara emosional, resilien, dan berakhlak baik.¹⁵

Kedua, studi yang dilakukan oleh Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri (2021) dengan judul *“Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an”* yang diterbitkan dalam *QOF: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi

¹⁵ Dewi Agustini, *MANAJEMEN TANTRUM SEUMUR HIDUP: INTEGRASI PSIKOLOGI MODERN DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM REGULASI EMOSI ANAK HINGGA DEWASA*, 6 (2025), <https://doi.org/https://doi.org/10.58326/jurnallisyabab.v6i1.389>.

kepastakaan (library research) serta analisis tafsir terhadap kisah Nabi Ya'qub dalam Surah Yusuf ayat 80–87. Kerangka teoritis penelitian ini memadukan perspektif tafsir Al-Qur'an dengan teori psikologi emosi yang dikemukakan oleh M. Darwis Hude. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan model pengelolaan emosi sedih yang konstruktif melalui keteladanan Nabi Ya'qub ketika menghadapi kehilangan putranya, Yusuf. Penelitian ini menemukan tiga bentuk manajemen emosi yang dapat diterapkan dalam kehidupan, yaitu *displacement* (pengalihan), *cognitive adjustment* (penyesuaian kognisi), dan *coping*. Pengalihan dilakukan dengan menjauhi sumber pemicu emosi sambil tetap bersabar dan mengendalikan diri, sebagaimana sikap Nabi Ya'qub yang berpaling dari anak-anaknya ketika kesedihan memuncak. Penyesuaian kognisi dilakukan dengan mempertahankan prasangka baik kepada Allah, membangun harapan positif, serta memperkuat doa sebagai sarana menenangkan jiwa. Adapun strategi *coping* diwujudkan melalui tindakan nyata untuk menyelesaikan masalah, seperti perintah Nabi Ya'qub kepada anak-anaknya untuk mencari kembali Yusuf dan Bunyamin. Penelitian ini juga menegaskan bahwa kesedihan merupakan emosi yang wajar dan manusiawi, selama tidak disertai sikap putus asa, keluhan berlebihan, atau prasangka buruk terhadap ketentuan Allah. Oleh karena itu, kesabaran, doa, harapan, dan usaha nyata menjadi prinsip utama dalam manajemen emosi sedih menurut perspektif Al-Qur'an.¹⁶

Ketiga, studi yang dilakukan oleh Anisah Dwi Lathifah dan Yeti Dahliana (2025) dengan judul “*Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an*” menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian library research (kajian kepastakaan). Penelitian ini mengkaji ayat-ayat tentang Nabi Yunus dalam Surah Ash-Shaffat ayat 139–148, Surah Al-Anbiya ayat 87–88, dan Surah Al-Qalam ayat 48–50 berdasarkan penafsiran Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*, kemudian dianalisis menggunakan teori regulasi emosi dari James Gross, Oliver P. John, Ross A. Thompson, serta perspektif psikologi Islam Zakiah Daradjat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap sumber primer dan sekunder yang relevan, sedangkan analisis data menggunakan metode deskriptif-interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Nabi Yunus mengelola emosinya melalui tahapan pengakuan kesalahan, penyerahan diri kepada Allah, *cognitive reappraisal*, *attentional deployment*, dan pemulihan spiritual hingga akhirnya berhasil kembali menjalankan dakwahnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi yang efektif memerlukan sinergi antara spiritualitas dan strategi psikologis. Selain itu, keteguhan iman dan kemampuan menafsirkan ulang situasi secara positif menjadi faktor utama yang mendukung keberhasilan pengelolaan emosi, sehingga kisah Nabi Yunus dapat dijadikan model pengembangan kesehatan mental dan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷

Keempat, studi yang dilakukan oleh Lisdayanti Aulia Putri dan Syahril Shaddiq (2025) dengan judul “*Manajemen Emosi Guru PAUD dalam Pengelolaan SDM di Bidang Pendidikan dan Perspektif Psikologi*” yang diterbitkan dalam *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian konseptual dan studi literatur yang mengkaji hubungan antara manajemen emosi, pengelolaan sumber daya manusia (SDM), serta perspektif psikologi pendidikan. Kerangka teoritis penelitian ini didasarkan pada teori kecerdasan emosional Daniel Goleman, teori regulasi emosi James J. Gross, serta konsep manajemen sumber daya manusia dalam organisasi pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan guru PAUD dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi

¹⁶ Iffaty Zamimah and Dinda Aulia Putri Dinda, “Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi,” *QOF* 5, no. 2 (2021): 187–206, <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>.

¹⁷ Anisah Dwi Lathifah, *Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an*, 6, no. 2 (2025), <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609>.

secara tepat merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas pembelajaran, profesionalisme guru, serta perkembangan sosial-emosional anak usia dini. Penelitian ini menemukan bahwa guru PAUD sering menghadapi tekanan emosional akibat dinamika kelas, perilaku anak yang sulit diatur, dan tuntutan pekerjaan yang tinggi, sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk mencegah stres, kelelahan emosional (*burnout*), dan penurunan motivasi kerja. Selain itu, aspek-aspek manajemen emosi seperti kesadaran diri, pengendalian emosi, ekspresi emosi positif, empati, pemulihan emosi, dan penyesuaian emosi terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kinerja guru dan terciptanya lingkungan belajar yang kondusif. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pengembangan kompetensi emosional guru melalui pelatihan kesadaran emosional (*emotional awareness training*), *mindfulness*, teknik relaksasi, *cognitive reframing*, serta simulasi penanganan masalah di kelas perlu menjadi bagian dari strategi pengembangan SDM di lembaga pendidikan anak usia dini. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen emosi bukan hanya berfungsi untuk menjaga kesejahteraan psikologis guru, tetapi juga merupakan strategi penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan, efektivitas pembelajaran, dan mutu layanan PAUD secara keseluruhan.¹⁸

Kelima, studi yang dilakukan oleh Heru Dwi Herbowo (2024) dengan judul “*Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian*” menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi pustaka (*library research*). Data penelitian dikumpulkan dari berbagai sumber literatur, seperti jurnal ilmiah, buku, skripsi, tesis, disertasi, laporan penelitian, serta hasil survei kesehatan mental nasional. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema utama terkait kesehatan mental dan manajemen emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi manajemen emosi seperti *mindfulness*, teknik relaksasi, pengembangan keterampilan komunikasi efektif, dukungan sosial, dan lingkungan yang positif memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kesehatan mental individu. Penelitian ini juga menegaskan bahwa dukungan sosial yang kuat dan lingkungan yang kondusif dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan di era ketidakpastian. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan integrasi pendidikan manajemen emosi dan peningkatan kesadaran kesehatan mental dalam berbagai sektor kehidupan sebagai upaya memperkuat ketahanan psikologis masyarakat.¹⁹

Berdasarkan lima penelitian terdahulu tersebut, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan yang menunjukkan posisi penelitian ini. Persamaannya, seluruh penelitian sama-sama membahas tema manajemen emosi atau regulasi emosi serta menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*). Selain itu, penelitian-penelitian tersebut juga menekankan pentingnya pengendalian emosi dalam membentuk perilaku yang positif, kesehatan mental, dan kualitas hubungan sosial. Namun demikian, terdapat perbedaan yang cukup mendasar. Penelitian Dewi Agustini (2025) berfokus pada perilaku tantrum dari anak hingga dewasa melalui integrasi psikologi modern dan pendidikan Islam. Penelitian Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri (2021) mengkaji manajemen emosi sedih berdasarkan kisah Nabi Ya‘qub dalam Al-Qur’an. Penelitian Anisah Dwi Lathifah dan Yeti Dahliana (2025) menelaah manajemen emosi melalui kisah Nabi Yunus dalam perspektif Tafsir Al-Azhar. Penelitian Lisdayanti Aulia Putri dan Syahril

¹⁸ Lisdayanti Aulia Putri and Syahril Shaddiq, *MANAJEMEN EMOSI GURU PAUD DALAM PENGELOLAAN SDM DI BIDANG PENDIDIKAN DAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI*, 2, no. 2 (2025), <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/373>.

¹⁹ Heru Dwi Herbowo, *Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian*, 2 (2024), <https://conference.undana.ac.id/sembiona/article/view/690>.

Shaddiq (2025) memfokuskan kajiannya pada manajemen emosi guru PAUD dalam konteks pengelolaan sumber daya manusia di bidang pendidikan, sedangkan penelitian Heru Dwi Herbowo (2024) lebih menitikberatkan pada strategi manajemen emosi untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi stres di era ketidakpastian. Adapun penelitian ini berbeda karena secara khusus mengkaji hadis *Lā Taghdāb* sebagai sumber utama ajaran pengendalian emosi dalam Islam melalui penelusuran hadis (takhrij), analisis pemahaman hadis (syarah), serta relevansinya terhadap problematika pengendalian emosi generasi muda di era modern. Dengan demikian, celah penelitian (*research gap*) yang ditemukan adalah masih terbatasnya kajian yang secara komprehensif membahas konsep pengendalian emosi berdasarkan hadis *Lā Taghdāb* dengan memadukan analisis kualitas hadis, pemahaman para ulama, dan relevansinya terhadap fenomena rendahnya kemampuan pengendalian emosi di kalangan generasi muda saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian hadis sekaligus menawarkan perspektif keislaman terhadap problematika pengendalian emosi dalam kehidupan kontemporer.

Berdasarkan lima penelitian terdahulu tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan yang menunjukkan posisi penelitian ini dalam khazanah kajian yang ada. Persamaannya, seluruh penelitian sama-sama mengkaji tema manajemen atau regulasi emosi dengan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*), serta menekankan pentingnya pengendalian emosi dalam membentuk perilaku positif, meningkatkan kesehatan mental, dan memperbaiki kualitas hubungan sosial. Namun demikian, terdapat perbedaan dalam fokus kajian masing-masing penelitian. Dewi Agustini (2025) menyoroti perilaku tantrum pada anak hingga dewasa melalui integrasi psikologi modern dan pendidikan Islam, Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri (2021) membahas manajemen emosi sedih berdasarkan kisah Nabi Ya'qub dalam Al-Qur'an, Anisah Dwi Lathifah dan Yeti Dahliana (2025) mengkaji regulasi emosi melalui kisah Nabi Yunus dalam perspektif Tafsir Al-Azhar, Lisdayanti Aulia Putri dan Syahril Shaddiq (2025) menitikberatkan pada manajemen emosi guru PAUD dalam konteks pengelolaan sumber daya manusia pendidikan, sedangkan Heru Dwi Herbowo (2024) berfokus pada strategi manajemen emosi untuk menjaga kesehatan mental di era ketidakpastian. Adapun perbedaan mendasar dengan penelitian ini terletak pada objek kajian yang secara khusus mengangkat hadis *Lā Taghdāb* sebagai sumber utama konsep pengendalian emosi dalam Islam melalui pendekatan takhrij hadis, syarah hadis, serta analisis relevansinya terhadap problematika pengendalian emosi generasi muda di era modern. Dengan demikian, *research gap* dalam penelitian ini terletak pada masih terbatasnya kajian yang secara komprehensif mengkaji konsep pengendalian emosi berbasis hadis *Lā Taghdāb* yang mengintegrasikan analisis kualitas hadis, pemahaman ulama, serta relevansinya terhadap fenomena rendahnya kemampuan regulasi emosi di kalangan generasi muda pada era digital. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam kajian hadis sekaligus menawarkan perspektif Islam dalam menjawab problematika psikologis kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berbasis kepustakaan (*library research*). Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan hadis *Lā Taghdāb* (jangan marah), manajemen emosi, dan regulasi emosi pada generasi muda. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah hadis *Lā Taghdāb* yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari beserta kitab-kitab syarah hadis yang menjelaskan makna hadis

tersebut. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu yang membahas manajemen emosi, pengendalian amarah, dan psikologi generasi muda.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan menelaah berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan memahami kandungan hadis, mengidentifikasi nilai-nilai manajemen emosi yang terdapat di dalamnya, serta menghubungkannya dengan konsep manajemen emosi pada generasi muda. Melalui metode ini, penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai makna hadis *Lā Taghdāb* dan relevansinya terhadap manajemen emosi generasi muda dalam kehidupan saat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hadis *Lā Taghdāb* merupakan salah satu hadis Nabi Muhammad saw. yang singkat, tetapi memiliki kandungan makna yang sangat luas dan mendalam. Hadis ini diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., bahwa seorang laki-laki datang kepada Rasulullah saw. dan meminta nasihat. Nabi kemudian bersabda, “Jangan marah.” Permintaan itu diulang beberapa kali, namun Rasulullah saw. tetap memberikan jawaban yang sama, yaitu “Jangan marah.” Pengulangan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian amarah merupakan persoalan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Hadis ini tidak dimaksudkan untuk menghapus emosi marah yang memang merupakan bagian dari fitrah manusia, melainkan menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan, mengarahkan, dan mengelola emosi agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, hadis *Lā Taghdāb* dapat dipahami sebagai pedoman dasar dalam pembentukan kepribadian yang matang, penguatan akhlak, dan pengelolaan emosi secara bijaksana.²⁰

Salah satu nilai penting yang terkandung dalam hadis *Lā Taghdāb* adalah kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali keadaan emosional yang sedang dirasakan, memahami penyebab kemunculannya, dan menyadari dampaknya terhadap perilaku. Dalam konteks hadis ini, larangan marah mengandung isyarat bahwa seseorang perlu mengenali tanda-tanda kemarahan sejak awal sebelum emosi tersebut berkembang menjadi ledakan yang tidak terkendali. Ketika seseorang mampu menyadari bahwa dirinya sedang tersinggung, kecewa, atau terprovokasi, maka ia memiliki peluang yang lebih besar untuk menahan diri dan memilih respons yang lebih baik. Kesadaran diri menjadi fondasi awal dalam manajemen emosi, karena seseorang tidak akan mampu mengendalikan emosinya apabila ia tidak menyadari terlebih dahulu apa yang sedang terjadi dalam dirinya. Oleh sebab itu, hadis *Lā Taghdāb* mengajarkan bahwa pengelolaan emosi harus dimulai dari kemampuan memahami kondisi batin secara jujur dan peka terhadap perubahan perasaan yang muncul.²¹

Nilai berikutnya adalah pengendalian diri (*self-control*), yang menjadi inti utama dari pesan hadis *Lā Taghdāb*. Pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk menahan dorongan emosi agar tidak langsung diluapkan dalam bentuk ucapan, sikap, atau tindakan yang merusak. Dalam kehidupan sehari-hari, kemarahan sering kali mendorong seseorang berkata kasar, bertindak agresif, menyakiti orang lain, atau mengambil keputusan secara tergesa-gesa. Hadis ini hadir sebagai peringatan agar seseorang tidak menyerahkan dirinya pada dorongan amarah sesaat.

²⁰ Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin: Jilid 4*, vol. 4 (Republika Penerbit, n.d.).

²¹ Ibn Hajar al-'Asqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13 (Dār al-Ma'rifah, n.d.).

Rasulullah saw. menegaskan bahwa kekuatan sejati bukan terletak pada kemampuan mengalahkan orang lain, tetapi pada kemampuan mengendalikan diri ketika marah. Makna ini menunjukkan bahwa penguasaan diri merupakan bentuk kematangan jiwa dan kekuatan karakter. Seseorang yang mampu menahan amarah berarti memiliki kemampuan untuk menjaga akal sehatnya tetap bekerja, mempertimbangkan akibat dari tindakannya, dan memilih jalan yang lebih bijaksana. Dalam konteks ini, hadis *Lā Taghdāb* menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan bagian penting dari akhlak seorang Muslim sekaligus unsur utama dalam manajemen emosi.²²

Selain kesadaran diri dan pengendalian diri, hadis *Lā Taghdāb* juga mengandung nilai kesabaran (*ṣabr*) yang sangat penting dalam pengelolaan emosi. Kesabaran dalam konteks ini tidak hanya dimaknai sebagai sikap diam atau pasrah, tetapi sebagai kemampuan untuk tetap tenang, tidak mudah terpancing, dan mampu menahan diri saat menghadapi situasi yang memicu emosi. Kesabaran membantu seseorang menjaga kestabilan perasaan ketika berhadapan dengan tekanan, konflik, perlakuan yang menyakitkan, maupun keadaan yang tidak sesuai harapan. Dalam hadis *Lā Taghdāb*, kesabaran tampak sebagai bentuk kemampuan menunda luapan emosi dan menggantinya dengan sikap yang lebih tenang serta rasional. Nilai ini sangat penting karena kemarahan sering kali muncul secara spontan, sedangkan kesabaran menuntut latihan jiwa agar seseorang tidak mudah dikuasai emosi sesaat. Dengan demikian, kesabaran bukan hanya sikap moral, tetapi juga strategi manajemen emosi yang membantu seseorang tetap stabil secara psikologis dan terhindar dari perilaku destruktif.²³

Nilai lain yang terkandung dalam hadis *Lā Taghdāb* adalah muhasabah, yaitu evaluasi dan introspeksi diri terhadap penyebab, bentuk, serta dampak dari kemarahan yang muncul. Muhasabah sangat penting karena pengendalian emosi tidak cukup hanya dilakukan saat amarah sedang memuncak, tetapi juga memerlukan proses refleksi setelahnya. Seseorang perlu meninjau kembali mengapa ia marah, apa yang menjadi pemicu utamanya, bagaimana respons yang telah ia tunjukkan, dan apa akibat dari respons tersebut bagi dirinya maupun orang lain. Dengan muhasabah, individu dapat belajar dari pengalaman emosionalnya dan memperbaiki cara bersikap pada masa mendatang. Dalam perspektif Islam, muhasabah merupakan bagian dari pembinaan jiwa yang mendorong seseorang untuk terus memperbaiki diri dan membersihkan hati dari sifat-sifat tercela. Oleh karena itu, hadis *Lā Taghdāb* tidak hanya menuntut pengendalian emosi secara spontan, tetapi juga menanamkan kesadaran untuk terus mengevaluasi diri agar seseorang semakin matang dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.²⁴

Apabila ditelaah lebih jauh, nilai-nilai yang terkandung dalam hadis *Lā Taghdāb* memiliki relevansi yang sangat kuat dengan konsep kecerdasan emosional dalam psikologi modern. Kecerdasan emosional pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi dengan baik, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, dan membangun hubungan sosial secara sehat. Unsur-unsur tersebut sangat sejalan dengan kandungan hadis *Lā Taghdāb*. Kesadaran diri dalam hadis ini berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi yang sedang dirasakan. Pengendalian diri berhubungan dengan kemampuan menahan dan mengarahkan respons emosional secara tepat. Kesabaran menunjukkan kemampuan menjaga kestabilan emosi

²² Ibadurrahman Ibadurrahman and Muhammad Alif, "SELF REGULATION DALAM PERSPEKTIF HADIST TEMATIK," *JUTEQ: JURNAL TEOLOGI & TAFSIR* 2, no. 12 (2026): 1922–45.

²³ Maftuh Ajmain and Muhammad Alif, "MAKNA SABAR DALAM HADIS: Studi Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory," *AL ISNAD: Journal of Indonesian Hadith Studies* 6, no. 2 (2025): 108–18.

²⁴ Eka Ariska Wanti and Subiyantoro Subiyantoro, "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri," *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (2022): 221–35.

dalam tekanan, sedangkan muhasabah berkaitan dengan evaluasi diri untuk perbaikan perilaku di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Rasulullah saw. dalam hadis *Lā Taghdab* tidak hanya memiliki dimensi spiritual dan moral, tetapi juga memiliki kesesuaian yang kuat dengan teori-teori psikologi kontemporer tentang pentingnya pengelolaan emosi.²⁵

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa hadis *Lā Taghdab* bukan hanya berisi larangan marah secara sederhana, tetapi mengandung konsep manajemen emosi yang utuh dan mendalam. Hadis ini mengajarkan bahwa pengelolaan emosi harus dimulai dari kesadaran diri, diperkuat dengan pengendalian diri, dijaga melalui kesabaran, dan disempurnakan dengan muhasabah. Seluruh nilai tersebut menunjukkan bahwa ajaran Nabi Muhammad saw. memiliki relevansi yang kuat dengan kebutuhan generasi muda masa kini yang menghadapi tantangan emosional semakin kompleks. Oleh sebab itu, hadis *Lā Taghdab* dapat dijadikan pedoman penting dalam membangun generasi muda yang matang secara emosional, bijaksana dalam bertindak, mampu menjaga hubungan sosial dengan baik, dan memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi dinamika kehidupan modern. Dan sebagaimana di jelaskan dalam shahih bukhori pada kitab al-Adab Bāb al-Ḥadhar min al-Ghaḍab (باب الحذر من الغضب) *ab Berhati-hati dari Kemarahan* Nomor Hadis: 6116 (penomoran modern yang banyak digunakan saat ini) terdapat hadits yang berbunyi:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ . هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ . عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhū berkata, seorang lelaki berkata kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, “Berilah aku wasiat.” Beliau menjawab, “Janganlah engkau marah.” Lelaki itu mengulang-ulang permintaannya, (namun) Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam (selalu) menjawab, “Janganlah engkau marah.” [HR. Bukhari, no. 6116]²⁶

Hadis *Lā Taghdab* merupakan salah satu hadis yang paling singkat namun memiliki kandungan psikologis yang sangat mendalam. Ketika seorang sahabat meminta nasihat kepada Rasulullah saw., beliau tidak memberikan penjelasan yang panjang, melainkan hanya mengulang kalimat yang sama: “*Jangan marah.*” Pengulangan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian amarah dipandang sebagai fondasi utama pembentukan kepribadian seorang Muslim.²⁷

Menurut Ibn Hajar al-Asqalani, pengulangan nasihat tersebut menunjukkan bahwa amarah merupakan sumber dari banyak keburukan.²⁸ Ketika seseorang tidak mampu mengendalikan amarahnya, ia dapat terjerumus ke dalam berbagai perbuatan tercela seperti berkata kasar, memutus hubungan persaudaraan, menyakiti orang lain, bahkan melakukan tindakan yang kemudian disesalnya. Oleh karena itu, Rasulullah ﷺ menekankan pengendalian amarah sebagai langkah awal untuk mencegah berbagai bentuk perilaku negatif.

Di sisi lain, pengulangan hadis tersebut juga menunjukkan bahwa pengendalian amarah merupakan bagian penting dari pembentukan akhlak. Sikap sabar, pemaaf, santun, dan bijaksana akan lebih mudah tumbuh pada diri seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik.

²⁵ Nor Liana, “Kecerdasan Emosional Sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan Dalam Perspektif Islam Dan Psikolog,” *Al-Dirosab: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 02 (2024).

²⁶ Muhammad ibn Isma‘il al-Bukhari, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūl Allāh ﷺ Wa Sunanīhi Wa Ayyāmīhi*, vol. 8 (Dār Tawq al-Najāh, 1422).

²⁷ Ibn Hajar al-‘Asqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13.

²⁸ Abu Hamid Muhammad al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulum al-Din*.

Sebaliknya, amarah yang tidak terkendali dapat menghilangkan kemampuan berpikir jernih dan mendorong seseorang melakukan tindakan yang merugikan dirinya maupun orang lain.²⁹

Hadis *Lā Taghdāb* tidak dimaksudkan sebagai larangan untuk menghilangkan rasa marah secara mutlak, karena marah merupakan fitrah yang terdapat dalam diri manusia. Larangan dalam hadis tersebut lebih mengarah pada upaya mengendalikan dan mengelola amarah agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh sebab itu, hadis ini menegaskan pentingnya pengendalian diri (*self-control*) sebagai salah satu fondasi pembentukan kepribadian yang baik. Kemampuan mengendalikan amarah akan membantu seseorang menjaga hubungan sosial, mengambil keputusan secara bijaksana, serta menghindari tindakan yang didorong oleh emosi sesaat.³⁰ Selain mengandung ajaran akhlak, hadis *Lā Taghdāb* juga memiliki relevansi yang kuat dengan konsep manajemen emosi dalam kajian psikologi modern. Oleh karena itu, hadis ini dapat dianalisis sebagai pedoman dalam pengelolaan emosi dan pengembangan kecerdasan emosional.³¹

Jika ditelaah lebih mendalam, hadis tersebut tidak hanya berbicara mengenai larangan marah, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip dasar manajemen emosi yang sangat relevan dengan perkembangan ilmu psikologi modern. Rasulullah saw. mengajarkan bahwa kemarahan yang tidak terkendali dapat menjadi sumber berbagai perilaku negatif, sedangkan kemampuan mengelola emosi akan melahirkan sikap sabar, bijaksana, dan kemampuan mengambil keputusan secara rasional. Dalam konteks ini, hadis *Lā Taghdāb* dapat dipahami sebagai pedoman pengembangan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) yang berorientasi pada pembentukan kepribadian yang matang.³²

Nilai pertama yang terkandung dalam hadis ini adalah kesadaran diri (*self-awareness*). Seseorang yang mampu mengenali perubahan emosinya akan lebih mudah mencegah kemarahan berkembang menjadi tindakan yang destruktif. Kesadaran diri memungkinkan individu memahami penyebab munculnya emosi, mengenali kondisi psikologisnya, serta menentukan respons yang lebih tepat terhadap situasi yang dihadapi. Nilai kedua adalah pengendalian diri (*self-control*), yaitu kemampuan menahan dorongan emosional agar tidak diwujudkan dalam bentuk ucapan maupun tindakan yang merugikan. Dalam hadis lain Rasulullah saw. menjelaskan bahwa orang kuat bukanlah orang yang mampu mengalahkan lawannya, melainkan orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan terhadap diri sendiri merupakan bentuk kekuatan yang sesungguhnya.³³

Selain itu, hadis *Lā Taghdāb* juga mengandung nilai kesabaran (*ṣabr*) dan muhasabah. Kesabaran membantu seseorang tetap stabil ketika menghadapi tekanan hidup, sedangkan muhasabah mendorong individu melakukan evaluasi diri terhadap penyebab dan dampak dari kemarahan yang muncul. Kedua nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang memungkinkan seseorang mengubah pengalaman negatif menjadi sarana pembelajaran dan perbaikan diri. Dengan demikian, pengendalian amarah dalam Islam bukan sekadar menahan

²⁹ Ibn Hajar al-ʿAsqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13.

³⁰ Ahmad ibn Ali Ibn Hajar al-ʿAsqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13 (Dār al-Maʿrifah, 1379).

³¹ Ibn Hajar al-ʿAsqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13.

³² Abd al-Rahman ibn Ahmad Ibn Rajab al-Hanbali, *Jāmiʿ al-ʿUlūm Wa al-Ḥikam Fī Syarḥ Khamsīna Ḥadīṣan Min Jawāmiʿ al-Kalīm* (Muʿassasat al-Risalah, 1997).

³³ Abd al-Rahman ibn Ahmad Ibn Rajab al-Hanbali, *Jāmiʿ al-ʿUlūm Wa al-Ḥikam Fī Syarḥ Khamsīna Ḥadīṣan Min Jawāmiʿ al-Kalīm*.

emosi, melainkan mengarahkan energi emosional agar menghasilkan perilaku yang konstruktif dan bermanfaat.³⁴

Pandangan hadis *Lā Taghdāb* mengenai pentingnya pengendalian amarah sejalan dengan ajaran al-Qur'an yang berulang kali memperingatkan manusia agar tidak mengikuti hawa nafsu dan dorongan emosional yang berlebihan. Dalam perspektif al-Qur'an, hawa nafsu yang tidak terkendali dapat menghalangi seseorang dari kebenaran dan mendorongnya kepada perilaku yang menyimpang. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan amarah bukan hanya merupakan tuntutan akhlak, tetapi juga bagian dari upaya menjaga diri agar tetap berada di jalan yang diridhai Allah SWT.³⁵

Relevansi Hadis dengan Pengendalian Emosi Generasi Muda di Era Modern

Relevansi hadis *Lā Taghdāb* semakin terlihat ketika dikaitkan dengan kondisi generasi muda pada era digital. Perkembangan media sosial telah mengubah pola interaksi masyarakat menjadi lebih cepat, terbuka, dan tanpa batas ruang. Di satu sisi, kondisi ini memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, namun di sisi lain juga meningkatkan risiko munculnya konflik emosional.³⁶

Budaya digital yang serba instan sering kali mendorong generasi muda memberikan respons secara spontan tanpa proses pertimbangan yang matang.³⁷ Fenomena *cyberbullying*, ujaran kebencian (*hate speech*), penyebaran komentar kasar, hingga *cancel culture* menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi masih menjadi tantangan yang serius. Banyak individu lebih mudah meluapkan kemarahan melalui media sosial dibandingkan ketika berinteraksi secara langsung. Situasi ini memperlihatkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kematangan emosional.³⁸

Dalam kondisi demikian, hadis *Lā Taghdāb* menawarkan pendekatan yang relevan bagi generasi muda. Nasihat Rasulullah saw. mengajarkan pentingnya jeda sebelum bereaksi, berpikir sebelum berbicara, dan mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan yang dilakukan. Nilai-nilai tersebut menjadi sangat penting dalam ruang digital yang memungkinkan informasi menyebar secara cepat dan meninggalkan jejak yang sulit dihapus.³⁹

Hadis *Lā Taghdāb* juga dapat dijadikan dasar pembentukan karakter digital (*digital character building*) bagi generasi muda. Karakter ini menekankan pada sikap santun, toleran, dan bertanggung jawab dalam setiap aktivitas digital. Dengan demikian, ruang digital tidak hanya menjadi tempat ekspresi bebas, tetapi juga sarana pembentukan kepribadian yang matang dan berakhlak.

Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai hadis ini perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui pendidikan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Dengan pembiasaan yang konsisten,

³⁴ Abd al-Rahman ibn Ahmad Ibn Rajab al-Hanbali, *Jāmi' al-'Ulūm Wa al-Hikam Fī Syarḥi Khamsīna Ḥadīṣan Min Jawāmi' al-Kalim*.

³⁵ Umar Latief, "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an," *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015), <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/albayan.v21i32.422>.

³⁶ Ferlita Anggreni et al., "Studi Hadis Kritis Di Era Digital: Peluang Dan Tantangan Bagi Pemikiran Islam," *Al-Iftah: Jurnal Tafsir Al-Qur'an Dan Hadist* 2, no. 1 (2026): 11–19.

³⁷ Prastika Setiani, "Pancasila Di Era Digital: Strategi Penguatan Karakter Generasi Muda," *Journal of Social and Communication (JSC) Terekam Jejak* 1, no. 3 (2025): 127–39.

³⁸ Vianda Ayu Anjani, "Cyberbullying Dan Dinamika Hukum Di Indonesia: Paradoks Ruang Maya Dalam Interaksi Sosial Di Era Digital," *Staatsrecht: Jurnal Hukum Kenegaraan Dan Politik Islam* 4, no. 1 (2024): 1–28.

³⁹ Ibn Hajar al-'Asqalani, *Fath Al-Bārī Bi Syarḥi Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, vol. 13.

generasi muda diharapkan mampu menjadikan pengendalian emosi sebagai bagian dari kepribadian, bukan hanya sebagai respons sesaat terhadap situasi tertentu.⁴⁰

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hadis *Lā Taghḍab* (jangan marah) mengandung konsep fundamental dalam pengendalian emosi yang relevan baik dalam perspektif Islam maupun psikologi modern. Hadis ini tidak hanya menegaskan larangan untuk marah, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai regulasi emosi seperti kesadaran diri, pengendalian diri, kesabaran, dan muhasabah yang berperan dalam pembentukan akhlak yang baik. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan teori kecerdasan emosional dan regulasi emosi yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi agar tidak menimbulkan perilaku destruktif. Dalam konteks kehidupan modern, khususnya di era digital, lemahnya pengendalian emosi pada generasi muda tercermin dalam berbagai fenomena seperti cyberbullying, ujaran kebencian, dan konflik sosial di media digital, sehingga hadis ini menjadi sangat relevan sebagai pedoman etis dan spiritual dalam berinteraksi. Dengan demikian, hadis *Lā Taghḍab* dapat dipahami tidak hanya sebagai ajaran moral keagamaan, tetapi juga sebagai landasan konseptual dalam pengembangan karakter dan kesehatan emosional generasi muda di era kontemporer.

REFERENCES

- Abd al-Rahman ibn Ahmad Ibn Rajab al-Hanbali. *Jāmi‘ al-‘Ulūm Wa al-Ḥikam Fī Syarḥ Khamsīna Ḥadīṣan Min Jawāmi‘ al-Kalim*. Mu’assasat al-Risalah, 1997.
- Abu Hamid Muhammad al-Ghazali. *Ihya’ ‘Ulum al-Din*. Dar al-Ma‘rifah, 2020.
- Agustini, Dewi. *MANAJEMEN TANTRUM SEUMUR HIDUP : INTEGRASI PSIKOLOGI MODERN DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM REGULASI EMOSI ANAK HINGGA DEWASA*. 6 (2025).
<https://doi.org/https://doi.org/10.58326/jurnallisyabab.v6i1.389>.
- Ahmad ibn Ali Ibn Hajar al-Asqalani. *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Vol. 13. Dār al-Ma‘rifah, 1379.
- Ajmain, Maftuh, and Muhammad Alif. “MAKNA SABAR DALAM HADIS: Studi Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory.” *AL ISNAD: Journal of Indonesian Hadith Studies* 6, no. 2 (2025): 108–18.
- Angelica, Febi Ayu Milka, and Karel Karsten Himawan. “Tahan Atau Pikir Kembali: Strategi Regulasi Emosi Dan Kepuasan Pernikahan Pada Masa Pandemi Covid-19.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 11, no. 1 (2022): 107–22.

⁴⁰ Ahmad Yazid Fadin Elmontadzery et al., “Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Peningkatan Karakter Religius Di MA NU Putra Buntet Pesantren Cirebon,” *TSAQAFATUNA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2024): 67–81.

- Anggreni, Ferlita, Muh Tasbih, and Zaenab Abdullah. "Studi Hadis Kritis Di Era Digital: Peluang Dan Tantangan Bagi Pemikiran Islam." *Al-Iftab: Jurnal Tafsir Al-Qur'an Dan Hadist* 2, no. 1 (2026): 11–19.
- Anjani, Vianda Ayu. "Cyberbullying Dan Dinamika Hukum Di Indonesia: Paradoks Ruang Maya Dalam Interaksi Sosial Di Era Digital." *Staatsrecht: Jurnal Hukum Kenegaraan Dan Politik Islam* 4, no. 1 (2024): 1–28.
- Ayuni, Ayuni, Elfa Mutiya, and Imel Lisanti. "PERKEMBANGAN EMOSI ANAK DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PERKEMBANGAN." *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEGURUAN* 3, no. 11 (2026): 1658–70.
- Dewi, Waya Ratna, and Siti Ina Savira. "Kecerdasan Emosi Dan Perilaku Agresi Di Social Media Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 7, no. 2 (2017): 82–87.
- Elmontadzery, Ahmad Yazid Fadin, Adib Rofiuddin Basori, and Muhamad Mujadid. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Peningkatan Karakter Religius Di MA NU Putra Buntet Pesantren Cirebon." *TSAQAFATUNA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2024): 67–81.
- Erima Sari Siregar, Edriagus Saputra, Siti Kholidah Marbun, Nur Hamidah Pulungan. Kajian Hadis Maudhu'i tentang Dajjal Dan Relevansinya Terhadap Perkembangan Teknologi Modern. (2024). *Al-Mu'tabar*, 4(2), 126-152. <https://doi.org/10.56874/>
- Herbowo, Heru Dwi. *Kesehatan Mental dalam Genggaman: Strategi Manajemen Emosi untuk Menghadapi Stres di Era Ketidakpastian*. 2 (2024). <https://conference.undana.ac.id/sembionia/article/view/690>.
- Ibadurrahman, Ibadurrahman, and Muhammad Alif. "SELF REGULATION DALAM PERSPEKTIF HADIST TEMATIK." *JUTEQ: JURNAL TEOLOGI & TAFSIR* 2, no. 12 (2026): 1922–45.
- Ibn Hajar al-'Asqalani. *Fath Al-Bārī Bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Vol. 13. Dār al-Ma'rifah, n.d.
- Imam Al-Ghazali. *Ihya' Ulumiddin: Jilid 4*. Vol. 4. Republika Penerbit, n.d.
- Lathifah, Anisah Dwi. *Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an*. 6, no. 2 (2025). <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2609>.
- Latief, Umar. "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an." *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015). <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/albayan.v21i32.422>.
- Liana, Nor. "Kecerdasan Emosional Sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan Dalam Perspektif Islam Dan Psikolog." *Al-Dirosab: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 02 (2024). <http://jurnal.iaidarussalam.ac.id/index.php/pai/article/view/185>.
- Liana, Nor. "Kecerdasan Emosional Sebagai Sarana Peningkatan Kualitas Kehidupan Dalam Perspektif Islam Dan Psikolog." *Al-Dirosab: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 02 (2024).
- Muhammad ibn Isma'il al-Bukhari. *Al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūl Allāh ﷺ Wa Sunanibi Wa Ayyāmibi*. Vol. 8. Dār Ṭawq al-Najāh, 1422.

- Puspita, Shinta Mutiara. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* 5, no. 1 (2019): 85–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>.
- Putri, Lisdayanti Aulia, and Syahrial Shaddiq. *MANAJEMEN EMOSI GURU PAUD DALAM PENGELOLAAN SDM DI BIDANG PENDIDIKAN DAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI*. 2, no. 2 (2025). <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/373>.
- Rehing, Maria Anthonia, Musawwir Musawwir, and Arie Gunawan Hazairin Zubair. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas X." *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 2 (2024): 626–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>.
- Retnowati, Ajeng Sulistyorini, and Camalia Naura Amani. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam: Integrasi Konseptual Dengan Teori Psikologi Modern." *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY* 2, no. 1 (2026): 1–10.
- Rohmah, Kamila Sofiana, and Diah Novita Fardani. "PRAKTIK RASULULLAH DALAM MENGENDALIKAN AMARAH DAN IMPLIKASI PADA MANAJEMEN KONFLIK MASA KINI." *Journal Central Publisher* 3, no. 2 (2025): 3186–94.
- Setiani, Prastika. "Pancasila Di Era Digital: Strategi Penguatan Karakter Generasi Muda." *Journal of Social and Communication (JSC) Terekam Jejak* 1, no. 3 (2025): 127–39.
- Simatupang, Jhonneddy Kolang Nauli, and Tan Ci Bui. "Motivasi Dan Emosional Berperan Penting Dalam Pembelajaran Pendidikan Bagi Peserta Didik." *Jurnal Teologi Wesley* 2, no. 1 (2025). <https://www.jurnalteologiwesley.sttwmi.ac.id/index.php/jtw/article/view/19>.
- Utomo, Muhammad Irfandi Cahyo. "Rekonstruksi Nilai-Nilai Tazkiyatun Nafs Dalam Penguatan Kecerdasan Emosional Siswa: Analisis Pemikiran al-Ghazali Dan Daniel Goleman." *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2026): 1019–28.
- Wanti, Eka Ariska, and Subiyantoro Subiyantoro. "Manajemen Evaluasi (Muhasabah) Diri." *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi* 21, no. 2 (2022): 221–35.
- Wulandari, Silvi Tri, and Anisa Fadilah. "SEBUAH STUDI LITERATUR: KECERDASAN EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF ISLAM." *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 3, no. 04 April (2026): 1957–65.
- Zamimah, Iffaty, and Dinda Aulia Putri Dinda. "Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi." *QOF* 5, no. 2 (2021): 187–206. <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>.
- Zulkarnain, Iskandar, and Salito Salito. "Membangun Kepemimpinan Organisasi Efektif Di Era Kecerdasan Emosi: Sebuah Kerangka Konseptual." *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2025): 76–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.15545613>.

