

**ANALISIS KONSEP HADITS PENDIDIKAN ROHANI TENTANG PERASAAN  
EMOSI H.R AI-BUKHARI**

Desi Nuralim<sup>1</sup>, Chintia Nabilah<sup>2</sup>, Atang Suharna<sup>3</sup>, Dede Wartini<sup>4</sup>, Maslani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>1</sup>[desinuralim99@gmail.com](mailto:desinuralim99@gmail.com), <sup>2</sup>[nabilahchintia@gmail.com](mailto:nabilahchintia@gmail.com),

<sup>3</sup>[luthfhyatang16@gmail.com](mailto:luthfhyatang16@gmail.com), <sup>4</sup>[dedewartini011@gmail.com](mailto:dedewartini011@gmail.com)

<sup>5</sup>[maslani@uinsgd.ac.id](mailto:maslani@uinsgd.ac.id)

**ABSTRACT**

*According to an Islamic perspective, the hadith narrated by Bukhori ra conveys an important message about true strength. The Prophet Muhammad SAW emphasized that true strength is not just courage in battle, but rather the ability to control oneself, especially when facing negative emotions such as anger. This hadith shows how important it is to manage emotions as part of building strong character in Islam in spiritual education. Through understanding and applying these teachings, Muslims are taught to develop patience, self-control, and inner peace when facing the conflicts and challenges of everyday life. Therefore, this hadith has significant relevance in the context of Islamic spiritual education, which aims to develop individuals who have true strength to face life's trials with patience, peace and calm. The research method used is a qualitative method with a descriptive approach from previous literature sources. By looking at the text and context of the hadith narrated by Bukhori, it emphasizes the importance of having the ability to control oneself when dealing with emotions, especially anger. According to text analysis, strength consists of physical courage and the ability to control oneself in difficult situations. However, context analysis shows that this hadith originates from the life of the Prophet Muhammad SAW in Medina, where Islam developed into an orderly society. Islamic values and customs were included in the social context of the time. Meanwhile, this Hadith aims to inform Muslims about the meaning of strength from an Islamic perspective. The Prophet Muhammad SAW emphasized that true strength does not only come from physical courage in battle, but also from the ability to control emotions, especially anger.*

*Keywords: educational, spiritual, emotional*

### **ABSTRAK**

Menurut perspektif Islam, hadis yang diriwayatkan oleh Bukhori ra menyampaikan pesan penting tentang kekuatan sejati. Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa kekuatan sejati bukanlah hanya keberanian dalam pertarungan, tetapi lebih pada kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, terutama ketika menghadapi emosi negatif seperti kemarahan. Hadits ini menunjukkan betapa pentingnya mengelola emosi sebagai bagian dari membangun karakter yang kuat dalam Islam dalam pendidikan rohani. Melalui pemahaman dan penerapan ajaran ini, umat Muslim diajarkan untuk mengembangkan kesabaran, pengendalian diri, dan kedamaian batin saat menghadapi konflik dan tantangan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hadits ini memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks pendidikan rohani Islam, yang bertujuan untuk membangun individu yang memiliki kekuatan sejati untuk menghadapi ujian kehidupan dengan kesabaran, kedamaian, dan ketenangan. Adapun metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dari sumber literatur sebelumnya. Dengan melihat teks dan konteks dari hadits yang di riwayatkan oleh Bukhori ini menekankan pentingnya memiliki kemampuan untuk mengontrol diri saat menghadapi emosi, terutama kemarahan. Menurut analisis teks, kekuatan terdiri dari keberanian fisik dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam situasi yang sulit. Namun, analisis konteks menunjukkan bahwa hadits ini berasal dari masa kehidupan Nabi Muhammad SAW di Madinah, tempat Islam berkembang menjadi masyarakat yang teratur. Nilai-nilai dan kebiasaan Islam termasuk dalam konteks sosial saat itu. Sedangkan Hadits ini bertujuan untuk memberi tahu orang Islam tentang makna kekuatan dari sudut pandang Islam. Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa kekuatan sejati tidak hanya berasal dari keberanian fisik dalam pertempuran, tetapi juga dari kemampuan untuk mengontrol emosi, terutama kemarahan.

Kata Kunci: pendidikan, rohani, emosi

#### **A. Pendahuluan**

Dalam Islam, pendidikan rohani adalah bagian penting dari

pembentukan karakter dan kepribadian seseorang. Salah satu aspek penting dari pendidikan rohani

adalah kemampuan untuk mengelola perasaan emosi dengan bijaksana sesuai dengan ajaran Islam. Hadits Nabi Muhammad SAW memberikan inspirasi dan panduan bagi umat Islam dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan, termasuk cara mengelola dan mengelola perasaan mereka.

Hadits yang mengajarkan bagaimana mengelola perasaan emosi membangun kepribadian yang seimbang dan harmonis. Hadits ini, misalnya, menyatakan bahwa kekuatan sejati bukanlah kekuatan fisik semata-mata, tetapi kemampuan untuk mengendalikan diri saat marah, menunjukkan betapa pentingnya pendidikan rohani untuk mengelola perasaan emosi.

Umat Islam diajarkan pendidikan rohani untuk memahami bahwa kemarahan dan perasaan emosi lainnya adalah bagian alami dari manusia, tetapi penting untuk dikendalikan.

Pendidikan rohani memengaruhi kepribadian dan karakter seseorang, termasuk mengendalikan emosi mereka. Untuk menjalani kehidupan yang seimbang dan harmonis, kita harus dapat mengelola berbagai emosi dengan baik, seperti

kemarahan, kesedihan, kebahagiaan, dan kecemasan.

Pendidikan rohani memberikan landasan moral dan spiritual yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan emosional. Dengan memahami ajaran agama, orang dapat menemukan petunjuk dan inspirasi untuk mengatasi emosi negatif seperti kemarahan dan kebencian, serta mengembangkan sikap positif seperti kesabaran, pengampunan, dan toleransi.

Selain itu, pendidikan rohani membantu orang menjadi lebih sadar diri tentang bagaimana emosi mereka berdampak pada mereka sendiri dan orang lain. Dengan mengembangkan kesadaran ini, orang dapat belajar untuk menahan, mengendalikan dan mengelola emosi sesuai dengan kadar toleransi bersikap

Maka dari itu, penulis tertarik dalam menganalisa mengenai pendidikan rohani karena berdasarkan fenomena yang terjadi bahwa perasaan emosi seseorang berpengaruh terhadap bagaimana dia bersikap. Selain itu aturan mengenai pengelolaan emosi juga telah ada namun beberapa orang tetap memanjakan emosinya. sehingga, perlu analisis lebih jauh agar

seseorang mampu mengelola emosinya dengan baik.

Sehingga Studi ini diharapkan dapat memperluas pemahaman kita tentang peran pendidikan rohani dalam pengelolaan perasaan emosi. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep ini, masyarakat diharapkan dapat mengembangkan strategi yang lebih efisien untuk menangani masalah emosional yang berkaitan dengan iman dan agama.

### **B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif dan mencari berbagai sumber dari studi literatur sebelumnya. Metode sistematik akan digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis literatur tentang konsep pendidikan rohani dan pengelolaan perasaan emosi, termasuk teks klasik, dokumen keagamaan, artikel ilmiah, dan database akademik.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian**

Pendidikan berfungsi sebagai dasar untuk perkembangan individu

dan kemajuan masyarakat. Maknanya tidak hanya terbatas pada proses formal di sekolah, itu juga mencakup belajar sepanjang hidup di berbagai lingkungan dan konteks<sup>1</sup>. sedangkan Secara linguistik, kata "rohani" berasal dari kata dasar "ruh", yang dalam bahasa Arab disebut "ruh", dan memiliki makna yang terkait dengan aspek-aspek spiritual dan non-material dari kehidupan manusia.

Sehingga tujuan pendidikan rohani adalah untuk membentuk dan mengembangkan aspek spiritualitas, moralitas, dan nilai-nilai keagamaan dalam diri seseorang. Tujuan utama pendidikan rohani adalah untuk memperkuat hubungan seseorang dengan aspek rohani mereka dan membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang prinsip-prinsip etis dan nilai-nilai yang terkandung dalam agama atau kepercayaan tertentu<sup>2</sup>.

Pendidikan rohani mencakup berbagai kegiatan dan praktik, seperti mengajarkan nilai-nilai moral, melakukan ritual ibadah, dan menerapkan agama dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini dilakukan di berbagai tempat, seperti keluarga,

sekolah, tempat ibadah, dan komunitas keagamaan<sup>3</sup>.

Pendidikan rohani yang berkaitan dengan pengendalian perasaan emosi didefinisikan sebagai berikut:

Pendidikan Rohani dalam Mengelola Perasaan Emosi adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk membangun kesadaran spiritual dan moral individu dalam menghadapi dan mengatur berbagai macam emosi, seperti kemarahan, kesedihan, kebahagiaan, dan kecemasan, dengan mengintegrasikan prinsip agama dan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut adalah beberapa ahli yang telah membantu meningkatkan pemahaman kita tentang pendidikan rohani dalam mengelola perasaan:

Howard Gardner: Dalam teori kecerdasan majemuknya, Gardner memasukkan gagasan kecerdasan spiritual, yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengendalikan perasaan emosinya dengan cara yang didasarkan pada prinsip-prinsip spiritual.

Daniel Goleman membahas konsep kecerdasan emosional dan menjelaskan betapa pentingnya

memahami dan mengendalikan emosi untuk mencapai kesuksesan dan kesejahteraan pribadi. Konsep-konsep yang dia tawarkan dapat digunakan dalam konteks ini, meskipun dia tidak secara khusus berkonsentrasi pada pendidikan rohani. Kemudian Parker J. Palmer Seorang pemikir dan pendidik rohani, Palmer menekankan bahwa refleksi diri, integritas, dan kebijaksanaan spiritual sangat penting untuk menghadapi berbagai tantangan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, Abu Hamid al-Ghazali adalah Seorang cendekiawan Muslim dari Abad Pertengahan, Al-Ghazali membantu kita dalam karya-karyanya, seperti "Ihya Ulumuddin" dan "Al-Munqidh min al-Dalal", mengandung wawasan mendalam tentang bagaimana mengembangkan kesadaran spiritual untuk mengatasi emosi negatif.

Muhammad Fethullah Gülen adalah seorang tokoh yang berusaha mengembangkan konsep pendidikan ruhani. Ini dapat dilihat dari beberapa hal. Pertama, Gülen adalah tokoh sufi Turki yang menggagas konsep shakhs-i manevis (spiritualitas

personal) sebagai cara untuk mencapai spiritualitas kolektif. Kedua, melalui Gerakan Gülen, dia banyak menginspirasi dan mempengaruhi orang dengan konsep hizmet (pelayanan), yang merupakan konsep nyata dari penggerak jasad, yang membuatnya tidak mungkin lepas dari konsep pendidikan ruhani. Ketiga, Gülen berusaha untuk membangun konsep manusia yang berdasarkan keyakinan dan keyakinan tentang diri mereka sendiri<sup>4</sup>.

Adapun perasaan emosi Proses sadar dan terencana untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi secara efektif dikenal sebagai pengelolaan emosi. Ini mencakup berbagai tindakan dan pendekatan untuk mengelola reaksi emosional Anda dalam berbagai situasi, baik positif maupun negatif. Berikut ini adalah penjelasan terperinci tentang manajemen emosi:

1. Pemahaman Emosi: Memahami emosi adalah langkah pertama dalam mengelola emosi. Ini berarti memahami berbagai jenis emosi, seperti senang, sedih, marah, takut, dan cemas. Tidak hanya penting untuk dapat dengan akurat

mengidentifikasi emosi yang dirasakan, tetapi juga penting untuk memahami konteks dan alasan di balik emosi tersebut.

2. Kesadaran Emosional: Kemampuan untuk memperhatikan dan mengenali emosi saat ini termasuk pengamatan perubahan fisik, pikiran, dan perasaan yang terkait dengan berbagai emosi. Kesadaran emosional memungkinkan seseorang untuk merespons emosi dengan cara yang sesuai.

3. Pengaturan Emosi: Setelah memahami dan menyadari emosi, langkah selanjutnya adalah mengatur atau mengelola reaksi emosional. Ini berarti mengontrol intensitas, durasi, dan ekspresi dari emosi yang dirasakan. Teknik untuk mengatur emosi dapat mencakup teknik seperti relaksasi, pernapasan dalam, dan visualisasi positif.

4. Memecahkan Masalah: Dalam situasi yang menimbulkan emosi negatif, penting untuk mengatasi atau memecahkan masalah utama. Ini dapat dicapai dengan mengidentifikasi sumber emosi tersebut, menilai opsi yang tersedia, dan mengambil

tindakan nyata untuk menyelesaikan masalah tersebut.

5. Komunikasi Efektif: Pengelolaan emosi juga berarti berkomunikasi dengan baik dalam berbagai situasi. Ini termasuk berkomunikasi secara jujur dan terbuka, mendengarkan dengan empati, dan menanggapi dengan tepat terhadap emosi orang lain.

6. Belajar dari Pengalaman: Pengalaman dapat menjadi pelajaran berharga dalam pengelolaan emosi. Penting untuk merenungkan pengalaman, mengevaluasi reaksi Anda, dan belajar dari kesalahan atau kesuksesan.

7. Menggunakan Dukungan Sosial: Dukungan sosial mungkin sangat penting untuk mengelola emosi. Berbagi pengalaman dengan orang lain dapat membantu Anda mengelola emosi dengan lebih baik, serta menjalin hubungan yang sehat dan mendukung.

Keterampilan dalam pengelolaan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, hubungan antarpribadi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Keterampilan dalam pengelolaan emosi

membutuhkan kesadaran diri yang tinggi, latihan yang berkelanjutan, dan keinginan untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman emosional.

Selanjutnya Hadits tentang pengelolaan emosi adalah sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ قَالَ  
مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ (الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: *Dari Abu Hurairah ra, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Orang yang kuat bukanlah yang mampu mengalahkan orang lain dalam pertarungan, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah."* (Sahih al-Bukhari)<sup>5</sup>.

### **Pembahasan**

Hadits yang ada pada uraian di atas adalah salah satu dari banyak ajaran Nabi Muhammad SAW yang menekankan pentingnya mengendalikan diri, terutama dalam menangani emosi, terutama marah. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut tentang hadits ini:

Konteks Hadits dari Abu Hurairah ra. adalah sahabat Nabi

yang banyak meriwayatkan hadits. Pesan ini diberikan oleh Nabi Muhammad SAW untuk mengajarkan umatnya tentang kekuatan nyata, yang mencakup kekuatan fisik dan material serta kemampuan untuk mengendalikan emosi.

Pengertian "Shadid" (Kuat): Dalam hadits ini, Nabi Muhammad SAW menggambarkan seseorang yang kuat dengan kata "shadid". Namun, pemahaman tentang kekuatan di sini tidak terbatas pada kekuatan fisik atau kemampuan untuk mengalahkan musuh. Sebaliknya, kekuatan yang sejati adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam situasi-situasi sulit, terutama ketika marah.

Hadits ini menjelaskan Pengendalian Diri saat Marah, Hadits ini menunjukkan betapa pentingnya untuk mengendalikan diri saat marah. Jika tidak dikendalikan dengan baik, marah adalah salah satu emosi yang kuat dan sering kali dapat menguasai seseorang. Kekuatan yang lebih besar ditunjukkan oleh individu yang dapat mengendalikan dirinya saat marah daripada individu

yang hanya menunjukkan kekuatan fisik atau kemampuan pertempuran.

Makna "Yamliku Nafsahu": Ungkapan "yamliku nafsahu" dalam hadits ini menunjukkan betapa pentingnya memiliki kontrol penuh atas diri sendiri. Ini mencakup kemampuan untuk tetap tenang, bijaksana, dan sabar saat mengalami emosi negatif.

Selain itu, Hadits ini mengandung pesan moral yang mendalam tentang betapa pentingnya pendidikan ruhani dan mempertahankan kekendalian diri saat menghadapi emosi. Pendidikan ruhani yang didasarkan pada cinta dan toleransi (*love and tolerance*) sangat diapresiasi oleh masyarakat, baik dari dunia Islam maupun non-Islam<sup>6</sup>.

Selain itu Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri bukan hanya merupakan tanda kekuatan yang sebenarnya, tetapi juga merupakan kunci untuk mencapai kedamaian dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

Oleh karena itu, hadits ini mengajarkan umat Islam tentang nilai-nilai kepemimpinan yang sebenarnya, yaitu kemampuan untuk

mengendalikan diri sendiri saat menghadapi emosi, terutama marah. Ini adalah salah satu elemen penting dari pendidikan rohani yang diberikan Nabi Muhammad SAW kepada pengikutnya.

#### **Analisis teks dan konteks hadits**

Berikut adalah hasil analisis teks mengenai hadits diatas:

*Pertama, Sanad (Riwayat):* Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra, salah satu sahabat terpenting Nabi Muhammad SAW. Karena berasal dari sumber yang terpercaya, dan dia dianggap sebagai salah satu perawi paling produktif dalam meriwayatkan hadits, riwayat ini menunjukkan keabsahan dan keandalan hadits.

*Kedua, Matan (Isi):* Nabi Muhammad SAW menekankan bahwa kekuatan yang sebenarnya adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri dalam situasi yang menantang, seperti saat marah, bukan hanya kemampuan fisik atau kemenangan dalam pertarungan.

*Ketiga, Konteks Budaya dan Sosial:* Hadits ini menunjukkan bagaimana budaya perkelahian dan keberanian fisik dihargai pada zaman Nabi Muhammad SAW. Pada masa itu, budaya pertarungan dan

keberanian fisik sangat dihargai, tetapi hadits ini menunjukkan bahwa keberanian sejati terletak pada kemampuan mengendalikan diri sendiri, bukan hanya dalam pertarungan fisik, tetapi juga dalam mengelola emosi.

*Keempat, Pesan Moral dan Pendidikan:* Hadits ini memiliki pesan moral yang kuat tentang bagaimana penting untuk memiliki kontrol diri saat mengalami emosi, terutama emosi negatif seperti kemarahan. Ini adalah bagian dari pendidikan rohani yang diberikan Nabi Muhammad SAW kepada umatnya. Dia mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, pengampunan, dan kedamaian untuk digunakan saat menghadapi konflik dan tantangan dalam hidup.

*Kelima, Konsistensi dengan Prinsip Islam:* Hadits ini sesuai dengan prinsip Islam, yang menekankan pentingnya akhlak yang baik, kontrol diri, dan keberanian moral daripada keberanian fisik. Hadits ini tidak hanya memberikan perspektif tentang konsep kekuatan dalam Islam, tetapi juga memberikan arahan praktis tentang bagaimana menggunakannya. Ini mencerminkan ajaran Islam tentang keselarasan antara kekuatan fisik dan rohani,

dengan kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri sebagai sumber kekuatan yang sebenarnya.

Adapun analisis Konteks dari hadits diatas adalah:

*Pertama*, Abu Hurairah sebagai Perawi, Salah satu sahabat Nabi Muhammad SAW yang paling banyak meriwayatkan hadits adalah Abu Hurairah ra. Beliau dianggap sangat andal karena hubungannya yang dekat dengan Nabi dan banyak menghabiskan waktu bersamanya.

*Kedua*, Periode Kehidupan Nabi, Hadits ini berasal dari masa kehidupan Nabi Muhammad SAW di Madinah, tempat masyarakat Islam mulai berkembang. Konteks sosial saat itu termasuk prinsip-prinsip Islam yang diajarkan Nabi kepada para sahabatnya.

*Ketiga*, Pentingnya Kontrol Diri Hadits ini menekankan pentingnya kontrol diri dalam Islam. Meskipun budaya Arab pada saat itu sangat menghargai keberanian fisik dalam pertempuran, Nabi Muhammad SAW mengatakan bahwa keberanian sejati terletak pada kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, terutama saat marah.

*Keempat*, Tantangan dalam Pengendalian Diri Hadits ini membahas kesulitan yang dihadapi

umat Islam dalam mengelola emosi mereka, terutama emosi negatif seperti kemarahan. Nabi Muhammad SAW memberikan arahan tentang bagaimana melakukan hal-hal ini untuk mendapatkan kekuatan nyata, meskipun mengendalikan emosi masih sulit.

*Kelima*, Pendidikan Rohani, Pembentukan karakter dan moral yang kuat adalah salah satu aspek pendidikan rohani Islam dalam hadits ini. Hadits ini tidak hanya memberikan nasihat tentang iman dan ibadah, tetapi juga tentang cara menjalani kehidupan dengan kesabaran, kontrol diri, dan kedamaian batin. Dengan demikian, hadits ini tidak hanya memberikan nasihat praktis tentang cara mengelola emosi Anda, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Islam tentang keberanian, kesabaran, dan kontrol diri. Ini mencerminkan konteks sosial dan budaya saat Nabi Muhammad SAW hidup.

Pengendalian emosi menurut wahjudin Supeno (2009) menjelaskan bahwa ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi diantaranya:

1. Merasakan apa yang orang lain rasakan
2. Menenangkan hati

3. Mencari kesibukan
4. Berbicara dengan orang lain
5. Menemukan penyebab permasalahan dan mencari solusinya
6. Adanya keinginan untuk menjadi orang yang baik
7. Tidak peduli dan melupakan masalah yang ada
8. Berpikir secara rasional sebelum bertindak
9. Diversifikasi tujuan
10. Kendalikan emosi dan kemarahan
11. Mendengarkan dengan sabar<sup>7</sup>

#### **E. Kesimpulan**

Pendidikan Rohani dalam Mengelola Perasaan Emosi adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk membangun kesadaran spiritual dan moral individu dalam menghadapi dan mengatur berbagai macam emosi, seperti kemarahan, kesedihan, kebahagiaan, dan kecemasan, dengan mengintegrasikan prinsip agama dan spiritualitas dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan utama pendidikan rohani adalah untuk memperkuat hubungan seseorang dengan aspek rohani mereka dan membantu mereka memperoleh pemahaman yang lebih

dalam tentang prinsip-prinsip etis dan nilai-nilai yang terkandung dalam agama atau kepercayaan tertentu.

Pendidikan rohani mencakup berbagai kegiatan dan praktik, seperti mengajarkan nilai-nilai moral, melakukan ritual ibadah, dan menerapkan agama dalam kehidupan sehari-hari termasuk pada pengendalian emosi. Proses ini dilakukan di berbagai tempat, seperti keluarga, sekolah, tempat ibadah, dan komunitas keagamaan.

Hadits yang diriwayatkan oleh bukhari menunjukkan betapa pentingnya untuk mengendalikan diri saat marah. Jika tidak dikendalikan dengan baik, marah adalah salah satu emosi yang kuat dan sering kali dapat menguasai seseorang. Kekuatan yang lebih besar ditunjukkan oleh individu yang dapat mengendalikan dirinya saat marah daripada individu yang hanya menunjukkan kekuatan fisik atau kemampuan pertempuran.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- M. Amir Langko, *Metode Pendidikan Rohani Menurut Agama Islam*, Jurnal Ekspose, Vol. 23, No.1, (Juni 2014), hal. 48.

Muhammed Cetin, *The Gulen Movement Civic Service Without Borders*, terj. Pipin Shophian & Wage Setiabudi (Jakarta: UIP, 2013), hlm. xvii.

Rasyid, M. Ainur, *Hadits-hadits Tarbawi*. Yogyakarta; Diva Press. 2017.

Saifudin Zuhri, *Tarbiyah Ruhiah (Pendidikan Ruhani) Bagi Anak Didik dalam Perspektif Pemikiran Pendidikan Islam*, *Jurnal Kajian Kritis Pendidikan Islam dan Manajemen Pendidikan Dasar* Vol. 2, NO. 1, (Januari-Juni 2019), hal. 43.

Supeno, W. 2009. *Kepemimpinan Damai*. Banda Aceh: Kementrian Negara Perencanaan Pembangunan Nasional PAPPENAS Bekerjasama dengan World Bank.

Tarmizi, *Pendidikan Rohani dalam Al-Quran*, *Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, Vol. 02, No. 2, (Desember 2016), hal. 133

Totok Tasmara, *Kecerdasan Ruhaniah (Transendental Intelligence) Membentuk Kepribadian yang Bertanggung Jawab, Profesional, dan Berakhlak*, (Jakarta: Geman Insani, 2001), hlm. 60.