

## PENGURUSAN EMOSI MENURUT AL-HADITH AL-NABAWI: PENDEKATAN MENANGANI KEMURUNGAN DALAM KALANGAN REMAJA

### EMOTIONAL MANAGEMENT ACCORDING TO AL-HADITH AL-NABAWI: AN APPROACH TO HANDLING DEPRESSION AMONG ADOLESCENTS

SITI AINUL MARDIYYAH MOHD ZAHID<sup>1</sup> & AHMAD FAKHRURRAZI MOHAMMED ZABIDI<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, MALAYSIA.  
E-Mail: P107617@ukm.edu.my; izzar@ukm.edu.my

Corresponding Author: izzar@ukm.edu.my

---

*Received: 17 April 2024*

*Accepted: 13 May 2024*

*Published: 30 June 2024*

---

**Abstrak:** Kemurungan merupakan salah satu isu kesihatan mental yang mempengaruhi emosi, pemikiran dan tingkah laku seseorang. Remaja yang mengalami kemurungan menunjukkan kecelaruan dan gangguan negatif pada emosi dan perasaannya seperti sedih, hiba, mudah marah, resah dan rasa bersalah yang berpanjangan dalam satu tempoh yang tertentu. Statistik kemurungan semakin meningkat saban tahun terutamanya dalam kalangan remaja amat membimbangkan tidak ditangani dengan kadar segera. Pelbagai rawatan dan pendekatan yang telah dibentangkan oleh pelbagai pihak dalam menangani isu ini. Terapi kerohanian semakin menjadi tumpuan dan telah diiktiraf oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai salah satu kaedah memelihara kesejahteraan mental. Justeru itu, kajian bertujuan untuk mengetengahkan teknik pengurusan emosi atau kecerdasan emosi yang bersumberkan hadith-hadith Nabi SAW sebagai salah satu pendekatan mengatasi kemurungan. Metodologi kajian yang digunakan adalah melalui pendekatan kualitatif secara analisis dokumen menggunakan kajian perpustakaan untuk mengenal pasti gejala emosi bagi isu kemurungan dan pandangan Islam terhadapnya. Pemilihan hadith-hadith melalui kaedah tematik bagi menganalisis kaedah-kaedah dan pendekatan *al-nubuwwah* dalam menguruskan kecelaruan emosi seperti sedih, mudah marah, perasaan putus asa dan lain-lain. Dapatan kajian mendapati kecerdasan emosi yang ditunjukkan oleh Nabi SAW dan para sahabat r.a. yang merangkumi elemen pemantapan akidah, praktikaliti ibadah secara konsisten dan pembinaan akhlak seperti sabar dan syukur. Kajian ini membuktikan konsep pengurusan emosi al-Nabawi sebagai salah satu pendekatan dan rawatan komplementari dalam menangani isu kemurungan dalam kalangan remaja..

**Kata Kunci:** kecerdasan emosi; al-Hadith al-Nabawi; kemurungan remaja

**Abstract:** Depression is a mental health issue that affects a person's emotions, thoughts, and behavior. Adolescents experiencing depression show disruptions and negative disturbances in their emotions and feelings, such as sadness, sorrow, irritability, anxiety, and prolonged guilt over a certain period. The increasing statistics of depression each year, especially among adolescents, are alarming and require immediate attention. Various treatments and approaches have been proposed by different parties to address this issue. Spiritual therapy has gained attention and has been recognized by the World Health Organization (WHO) as one of the methods to maintain mental well-being. Therefore, this study aims to highlight emotional management techniques or emotional intelligence based on the Hadiths of the Prophet Muhammad (PBUH) as an approach to overcoming depression. The methodology used is a

qualitative approach through document analysis and library research to identify emotional symptoms related to depression and the Islamic perspective on it. The selection of Hadiths is done using a thematic method to analyze the approaches of the Prophetic tradition in managing emotional disorders such as sadness, irritability, despair, and others. The study findings show that the emotional intelligence demonstrated by the Prophet Muhammad (PBUH) and his companions (RA) encompasses elements such as strengthening faith, consistent worship practices, and the development of virtues like patience and gratitude. This study proves that the concept of emotional management in the Prophetic tradition is one of the approaches and complementary treatments in addressing depression among adolescents.

**Keywords:** Emotional intelligence; Al-Hadith al-Nabawi; Adolescent depression

**Cite This Article:**

Siti Ainul Mardiyah Mohd Zahid & Ahmad Fakhurrrazi Mohammed Zabidi. (2024). Pengurusan Emosi Menurut al-Hadith al-Nabawi: Pendekatan Menangani Kemurungan Dalam Kalangan Remaja [Emotional Management According to al-Hadith al-Nabawi: An Approach To Handling Depression Among Adolescents]. *UFUQ International Journal of Arts and Social Science Research*, 4(2), 5-13.

## PENGENALAN

Remaja merupakan aset utama dan kayu ukur dalam menentukan ketamadunan bangsa dan kemajuan sesebuah Negara (Sulaiman 2000). Dalam Islam, remaja dianggap sebagai baligh atau apabila cukup umur iaitu had umur terakhir bagi tempoh awal remaja adalah 15 tahun (Mahir Danial 2019). Menurut WHO (World Health Organisation), peringkat remaja adalah di antara umur 12 – 24 tahun. Fasa ini merupakan fasa peralihan dari alam kanak-kanak kealam kedewasaan. Dalam fasa ini, remaja akan melalui perubahan yang ketara terhadap biologi, fizikal, mental dan emosi mereka dan seterusnya memberi impak yang besar dalam kehidupan (Fariza Md Sham 2005). Dalam Islam, Nabi SAW amat memberi perhatian dan penekanan terhadap golongan remaja (*syabab*) dari sudut moral, fizikal, mental dan emosi kerana mereka merupakan pendokong kepada perkembangan dakwah islamiyah (Anuar 2001). Remaja yang mempunyai kecerdasan emosi dipamerkan melalui akhlak dan peribadi mulia yang merupakan kesempurnaan iman seseorang kerana mereka mampu menguruskan emosi mereka dan orang sekeliling dengan adab sopan dan mesra (Hamidah et .al 2013).

Emosi adalah satu bentuk perasaan dalaman seseorang yang ditunjukkan dengan rasa sedih, gembira, kecewa, marah dan benci. Menurut Muhammad Uthman Najati (1993) emosi adalah reaksi atau tindak balas dalaman seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman atau peristiwa yang berlaku dalam hidup seperti perasaan marah, sedih, duka, sayang, gembira dan takut. Manakala, pengurusan emosi adalah elemen pertama daripada model kecerdasan emosi lima yang telah diperkenalkan oleh Goleman (1995) merujuk kepada kemampuan individu menguruskan emosi dalam melakukan tugas dengan lebih mudah dan cepat (Saemah Rahman et al. 2008).

Dalam Islam, emosi adalah sebahagian daripada fitrah kejadian manusia. Emosi terdiri daripada emosi positif dan negatif. Emosi positif seperti gembira dan cinta dan emosi negatif seperti sedih dan marah. Emosi positif kebiasaannya membawa kebahagiaan manakala emosi negatif memberi tekanan. Islam tidak menghalang kedua-dua jenis emosi kerana ia adalah fitrah tetapi Islam memerintahkan supaya umatnya menyalurkan emosi ke arah yang sepatutnya atau

lebih dikenali sebagai kecerdasan emosi (Hanisah & Siti Norlina 2022). Baginda SAW mendidik umatnya mengenali dan memahami emosi melalui wahyu al-Quran seperti perasaan sedih, marah dan sebagainya. Contohnya emosi sedih digambarkan dalam al-Quran pada 41 tempat. Antaranya dalam surah Ali Imran ayat 139 “Dan janganlah kamu merasa lemah (dalam perjuangan mempertahankan dan menegakkan Islam), dan janganlah kamu berdukacita (terhadap apa yang akan menimpa kamu)”. Selain itu, kesempurnaan akhlak Nabi SAW yang dipamerkan daripada pertuturan dan tingkah laku Baginda SAW adalah bersandarkan wahyu Allah SWT sekaligus membuktikan kesempurnaan pengurusan emosi dan perasaan semenjak kelahiran Baginda SAW. Nabi SAW tidak marah perkara-perkara berkaitan urusan dunia dan urusan peribadi (al-Tirmizi 2013).

Justeru itu, emosi hendaklah diurus dengan baik dan bijak berpandukan al-Quran dan al-Sunnah. Natiujahnya, manusia memperolehi hidup yang tenang dan sejahtera tubuh badan dan mental kerana kemampuannya membezakan perkara yang benar dan batil. Kegagalan dalam menguruskan emosi mengakibatkan berlakunya kecelaruan dan gangguan psikologi seperti kemurungan, kebimbangan dan lain-lain (Mohd Nazri 2021). Oleh itu, kajian bertujuan untuk meneroka pendekatan Rasulullah SAW dalam menguruskan emosi menerusi hadith-hadith Nabawi yang memfokuskan kepada gejala umum kemurungan dalam kalangan remaja iaitu kesedihan, keresahan, mudah marah, putus asa dan rasa bersalah yang tidak wajar.

## **METODOLOGI**

Kajian menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis dokumen sebagai reka bentuk kajian. Data-data diproses dan dikumpulkan melalui kaedah kepustakaan dengan merujuk kitab-kitab hadith dan syarahannya, kitab tafsir, tasawuf dan dokumen-dokumen seperti jurnal, buku-buku serta sumber-sumber lain yang berkaitan pengurusan emosi berpandukan hadith-hadith Nabawi sebagai salah satu pendekatan mengatasi simptom kecelaruan emosi dalam kalangan remaja.

## **DAPATAN KAJIAN**

Hasil kajian dikemukakan dalam dua bahagian, iaitu pertama gejala kemurungan dalam kalangan remaja dan kedua pengurusan emosi berpandukan hadith-hadith Nabi SAW.

### **Gejala Kemurungan Dalam Kalangan Remaja**

Secara umumnya kemurungan menyebabkan seseorang individu mengalami perubahan negatif terhadap empat perkara iaitu emosi atau perasaan, cara pemikiran, fizikal dan tingkah laku seperti berasa sedih, kehilangan minat, berasa kesunyian, kurang selera makan atau terlebih selera secara mendadak, berasa diri tidak berguna dan lain-lain yang dirasai hampir setiap hari dalam tempoh paling kurang dua minggu.

Berdasarkan satu kajian yang dibuat, sejak tahun 1970–an, kemurungan dalam kalangan remaja dikenali sebagai “Kemurungan Bertopeng” (*masked depression*) atau “Kesamaan kemurungan (*Depressive equivalents*)” (Dancey & Kenny, 1997). Kedua-dua konsep ini menjelaskan bahawa kemurungan dalam remaja biasanya diselindungi dan tingkahlaku seperti hiperaktif, ketidakupayaan dalam pembelajaran, ponteng sekolah (Erickson, 1992, Kauffman,

2001). Selain itu, remaja yang murung sukar menumpukan perhatian, keletihan, sedih, takut dan bimbang keterlaluhan, masalah kesihatan dan masalah tubuh badan. Keadaan ini menyebabkan kemurungan di kalangan remaja sering menjadi *undiagnosed* dan *untreated* kerana simptom-simptomnya sering disamakan dengan masalah tingkah laku yang lain (Hanidah 2013).

Selain itu, remaja yang mengalami kemurungan sinonim mengalami perasaan sedih, murung, kesal, tidak bahagia dan hilang minat untuk melakukan aktiviti kegemaran. Simptom-simptom tersebut merupakan tanda yang ketara bagi pesakit kemurungan (Gilbert 2001). Tambahan lagi, pesakit turut merasai tidak bertenaga, hilang penghargaan diri (rasa diri tidak berguna dan bernilai) dan keresahan (Noor Amila et.al 2023). Kesimpulannya, terdapat lima gejala kemurungan berkaitan emosi dalam kalangan remaja iaitu sedih yang melampau, mudah marah, rasa bersalah terhadap kesalahan yang tidak wajar, hilang penghargaan sendiri dan resah. Gejala-gejala emosi tersebut hendaklah dirawat dan ditangani dengan komprehensif.

## **ANALISIS HADITH BERKAITAN PENGURUSAN EMOSI DARI KEHIDUPAN NABI SAW DAN PARA SAHABAT R.A**

Analisa ini diklafikasikan kepada empat tema iaitu pengurusan emosi dengan pemantapan akidah, praktikaliti ibadah, penyempurnaan akhlak dan mendapatkan sokongan.

### **1. Kenali Emosi Sendiri**

Rasulullah SAW telah mengajarkan bahawa emosi diri sendiri perlu dikenali dan difahami terlebih dahulu. Nabi Muhammad SAW mengakui emosi dirinya yang sedang bersedih sehingga mengalirkan air mata ketika melihat anaknya Ibrahim menghembuskan nafas terakhirnya. Dalam masa yang sama, Baginda menunjukkan ketelitian dalam perkataan seterusnya penerimaan kehendak Allah SWT dengan redha dan pasrah. Dengan air mata yang masih mengalir, Nabi SAW bersabda:

إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ

Maksudnya: Sesungguhnya mata menangis dan hati bersedih. Namun, kami tidak akan mengucapkan sesuatu melainkan apa yang Tuhan kami redha. Wahai Ibrahim! Sesungguhnya kami bersedih dengan perpisahanmu. (al-Bukhari. Sahih al-Bukhari. Kitab al-Janaiz. Bab Qaul al-Nabi Inn Bika Lamahzunun. No hadis1303).

Konsep kecerdasan emosi (emotion intelligence) yang dicadangkan oleh Meyer, Salovey dan Caruso (2004) didapati selari dengan pendekatan yang dibawa oleh Nabi SAW, iaitu melibatkan empat tahap iaitu 1) menerima emosi, 2) menggunakan emosi untuk memudahkan pemikiran, 3) memahami emosi dan 4) mengurus emosi. Memahami emosi diri sendiri dalam sesuatu keadaan dapat membantu seseorang membuat keputusan dengan tepat. Keadaan ini juga dikenali dengan kesedaran sendiri (Noor Afzaliza et al. 2022).

## 2. Pemantapan Akidah; Menyedari Hakikat Kehambaan Dan Meyakini Qada Qadar Allah

Menurut Imam al-Ghazali, emosi dan hati manusia berkait rapat dengan pentauhidan kepada Allah sebagai pencipta. Rasulullah SAW mengajarkan umatnya agar sentiasa bergantung kepada Allah SWT. Kebergantungan seorang mukmin kepada kekuasaan Allah SWT merupakan bukti kekuatan iman dan keyakinannya kepada kudrat dan janji Allah (Najah & Haziyah 2020). Orang yang beriman kepada Allah SWT dengan sebenarnya akan bersangka baik dengan ujian Allah SWT seperti kematian, kesakitan, atau kehilangan serta menjadi penghapus dosa. Dalam hadith yang diriwayatkan Abu Saïd al-Khudri dan Abu Hurairah r.a., Nabi SAW bersabda:

ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Maksudnya: Tidaklah seorang Muslim yang ditimpa suatu penyakit dan keletihan, kegusaran dan kesedihan, gangguan dan kesusahan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah S.W.T akan menghapus kesalahan-kesalahannya (al-Bukhari. Sahih al-Bukhari. Kitab al-Mardha. Bab Kaffarat al-Maradh. No hadis 5641)

## 3. Praktikaliti Ibadah Seperti Zikir, Solat dan Doa Secara Khushuk dan Konsisten

Kehidupan didunia tidak lekang daripada tekanan dan masalah kerana dunia adalah tempat ujian. Nabi SAW mendidik umatnya agar segera mengerjakan solat apabila ditimpa masalah. Setiap kali Nabi SAW ditimpa masalah atau kesulitan Baginda akan segera melaksanakan solat memohon bantuan dari Allah SWT. Solat merupakan rahmat daripada Allah SWT. Maka, seseorang yang apabila ditimpa kesulitan lalu bersegera melakukan solat adalah seumpama bersegera mencari rahmatNya Dalam hadith yang lain, menyatakan bahawa solat adalah cahaya (Muslim. Sahih Muslim. Kitab al-Taharah. Bab Fadhl al-Wuduk. No hadis 223) iaitu cahaya bagi hati (Muhammad Zakariyya 2013).

Selain itu, memperbanyakkan doa dapat memberi ketenangan dan kekuatan kepada hati dan meminta bantuan daripada Allah SWT. Antara doa yang diajar oleh Baginda SAW:

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ابْنُ عَبْدِكَ ابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدَلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَةٌ بِهِ نَفْسُكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي

Maksudnya: Ya Allah, sesungguhnya aku adalah hamba-Mu, anak dari hamba-Mu, ubun-ubunku (nasib-ku) ada di tangan-Mu, telah lalu hukum-Mu atasku, ketetapan-Mu adil atasku, aku mohon kepada-Mu dengan perantaraan semua nama milik-Mu yang Engkau namakan sendiri, atau Engkau turunkan dalam kitab-Mu, atau Engkau ajarkan kepada seseorang dari hamba-Mu, atau Engkau rahasiakan dalam ilmu ghaib disisi-Mu. Mekan jadikanlah Al Qur'an sebagai

penawar hatiku, cahaya dalam dadaku, penghapus dukaku dan penghapus keluh kesahku. Nabi bersabda lagi: (sesiapa yang berdoa dengan doa tersebut) Allah SWT akan menghilangkan kesedihannya dan mengurniakannya kegembiraan. (Hadith riwayat Ahmad 3712, hadith dinilai sahih oleh al-Albani dalam Silsilah al-Daifah)

Di samping itu, sebahagian *solafussoleh* menyarankan agar memperbanyakkan zikir ‘*lailahaillah*’ pada setiap waktu terutamanya ketika ditimpa kerisauan, kegelisahan dan kesempitan hidup kerana (dengan sebab itu) akan diperluaskan rezeki (Abu Bakar 2016). Antara manfaat lain, zikir memberi kesan positif bagi pengurusan emosi seperti menyingkirkan emosi negatif lalu menggantikannya dengan emosi positif (Dwi Engel & Nazwa 2024). Selain itu, menghadiri majlis ilmu memberikan ketenangan kepada emosi dan jiwa. Tambahan lagi, dengan mendampingi alim ulama, mendengar hadith atau membaca sejarah dan keutamaan mereka akan dikurniakan ketenangan hati, dilapangkan dada dan diperelokkan akhlak dan amalan (Harith al-Muhasibi 2014)

#### 4. Penyempurnaan Akhlak; Seperti Sabar dan Syukur

Pengutusan Nabi SAW sebagai rasul adalah bertujuan untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Akhlak memainkan peranan penting dalam pembentukan emosi yang positif. Individu yang memiliki kecerdasan emosi dipamerkan dengan akhlaknya kerana kecerdasan emosi berkait rapat dengan kemahiran mengenal pasti emosi sendiri dan orang lain dan menguruskannya serta mampu membina hubungan mesra dengan mereka (Hanidah 2013). Nabi SAW mendidik umatnya agar menahan kemarahan sebagaimana dalam hadith:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Maksudnya: Orang kuat itu bukanlah orang yang kuat bergusti, akan tetapi orang kuat adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika marah (al-Bukhari. *Sahih al-Bukhari. Kitab al-Adab. Bab al-Hazr min al-Ghadab*. No hadis 6116)

Selain itu, Baginda SAW mengajarkan umatnya agar sentiasa sabar dan syukur kerana kedua-dua akhlak ini menyemai emosi yang positif seperti bersangka baik dengan Allah SWT dan optimis dalam kehidupan. Sabda Nabi SAW:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Maksudnya: Sungguh menakjubkan urusan bagi orang mukmin. Semua urusannya adalah baik baginya. Hal itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mukmin. Apabila mendapat kesenangan, ia bersyukur maka yang demikian itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar maka yang demikian itu juga baik baginya. (Muslim. *Sahih Muslim. Kitab al-Zuhd wa al-Raqaiq. Bab al-Mukmin Amruhu Kulluhu Khayr*. No hadis 2999)

## 5. Mendapatkan Sokongan Luar; Seperti Berjumpa Pakar Psikologi Atau Orang Terdekat

Islam menyarankan umatnya agar berusaha mencari penawar bagi memulihkan penyakit kerana setiap penyakit padanya ada penawar. Nabi SAW bersabda:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوُوا وَلَا تَدَاوُوا بِحَرَامٍ

Maksudnya: Sesungguhnya Allah Taala telah menurunkan penyakit dan ubat dan menjadikan bagi setiap penyakit itu ubatnya, maka berubatlah kamu dan jangan kamu berubat dengan benda yang haram. (Abu Daud. *Sunan Abu Daud. Kitab al-Tib. Bab fi al-Adawiyah al-Makruhah*. No hadis 3874. Syeikh Syu'aib al-Arna'outh meniali hadith ini sebagai sahih li ghairihi)

Emosi kesedihan dan keresahan melampau yang tidak ditangani dengan betul akan mengganggu kefungsi hidup seseorang sehingga mengakibatkan kecelaruan emosi seperti kemurungan, keresahan dan sebagainya. Antara kaedah rawatan yang disarankan dalam Islam ialah berjumpa pakar psikiatri atau doktor dan mendapatkan konsultasi daripada mereka serta mematuhi jadual dan pengambilan ubat-ubatan.

Selain itu, bantuan dan sokongan moral daripada orang terdekat dapat membantu meringankan emosi kesedihan seperti bantuan kewangan dan makanan. sebagaimana diceritakan dalam hadith:

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ، ثُمَّ تَقَرَّفْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتْهَا ، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَخَتْ ، ثُمَّ صَنَعَ ثَرِيدٌ فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا ، ثُمَّ قَالَتْ : كُلْنَ مِنْهَا ، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : ( التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ )

Urwah menceritakan) daripada Sayidatina Aisyah r.a. iaitu isteri Rasulullah SAW bahawa apabila ada ahli keluarganya meninggal dunia maka para wanita akan berkumpul. Kemudian mereka akan beredar dari tempat itu dan yang tinggal hanya ahli keluarga dan orang tertentu sahaja. Beliau menyuruh untuk memasak bubur Talbinah, kemudian dibuat Tharid (sejenis makanan yang diperbuat dari campuran roti dan daging), lalu dicampur dengan bubur Talbinah tersebut, kemudian 'Aisyah berkata: Makanlah! Sesungguhnya aku pernah mendengar Rasulullah SAW bersabda: Bubur Talbinah itu boleh menyegarkan hati orang yang sakit dan dapat menghilangkan sebahagian dari kesedihan (Hadis riwayat al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari, Kitab Makanan, Bab Talbinah*. No hadis 5417)

Menurut Ibn Hajar (t.t) talbinah adalah sejenis makanan yang diperbuat daripada tepung atau sisa tepung dan kadang-kadang dicampur dengan madu Ia juga adalah minuman yang diperbuat daripada barli atau dikenali juga dengan *Hordeum vulgare* (Siti Radiah 2018).

## KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, setiap manusia diciptakan sebagai makhluk yang beremosi. Emosi terdapat dua bahagian iaitu emosi positif seperti gembira dan emosi negatif seperti resah dan kecewa. Islam tidak melarang fitrah kedua-dua bahagian emosi tetapi hendaklah disalurkan ke tempat yang sewajarnya dan diurus dengan baik dan sempurna. Pengurusan emosi menentukan kecerdasan emosi seseorang individu dan kemampuannya berhubungan dengan orang lain. Sebagai individu Muslim, pengurusan emosi hendaklah mengikut acuan Islam iaitu bersumberkan al-Quran dan al-Hadith untuk mendapatkan kehidupan yang sejahtera didunia dan di akhirat. Terdapat lima bentuk pendekatan pengurusan emosi yang dipamerkan oleh Rasulullah SAW iaitu kenali emosi, pemantapan akidah, praktikaliti ibadah, penyempurnaan akhlak dan mendapatkan sokongan dan bantuan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu golongan remaja yang mengalami gejala-gejala umum bagi kemurungan seperti perasaan sedih, mudah marah, rasa bersalah dan resah. Artikel ini juga diharapkan dapat menjadi panduan kepada golongan lain untuk menguruskan emosi mereka dengan lebih baik dan sempurna dengan meletakkan sunnah Rasulullah SAW sebagai idola terbaik sepanjang zaman.

## RUJUKAN

- Abu Bakar bin Syeikh Muhammad Umar al-Mulla al-Hanafi al-Ahsaie. (2016). *Nubzah Mulakhosoh min Majalis al-Haddad*. Jordon: Dar al-Fath.
- al-Asqalani, Ibn Hajar (tt). *Fath al-Bari Syarah Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Makrifah.
- al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad b. Isma'il. (1992). *Sahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah
- Muslim, Abu al-Husin Muslim bin al-Hajjaj al-Naysaburi. (1955). *Sahih Muslim*. Istanbul: al-Maktabahal-Islamiyyah.
- al-Tirmizi, Abu Isa Muhammad bin Isa. (2013). *Al-Syama'il al-Muhammadiyah*. Jeddah: Dar al-Minhaj.
- Anuar Bin Puteh. (2001). Perkembangan dan Pembentukan Remaja Menurut Perspektif Islam.
- Dwi Engel dan Nazwa Zakiatus Salma. (2024). Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Agama* (an-Najah). Vol 4: 289-301.
- Fariza Md. Sham. (2005). Tekanan Emosi Remaja Islam. *Jurnal Islamiyat* 27(1): 3-24
- Hamidah Sulaiman, Zawawi Ismail, Rorlinda Yusof. (2013). Kecerdasan Emosi Menurut Al-Quran dan Al-Sunnah: Aplikasinya Dalam Membentuk Akhlak Remaja. *The Online Journal of Islamic Education*.
- Hanidah Sunadi. (2013). Hubungan Personaliti Dengan Kemurungan Pelajar di Sebuah Sekolah Agama Johor. Disertasi Sarjana Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Hanisah Abdul Rahman, Siti Norlina Muhamad. (2022). Aplikasi Teknik Rasulullah Dalam Membentuk Kecerdasan Emosi. *International Journal of Islamic and Civilizational Studies* (UMRAN).
- Harith al-Muhasibi, Abu Abdullah al-Harith bin Asad al-Muhasibi al-Basri. (2014). *Risalah al-Mustarsyidin*. Tahqiq Abd al-Fattah Abu Ghuddah. Kaherah: Dar al-Salam.



- Mahir Danial. (2019). *Remaja Dan Akhlak: Suatu Perspektif Menurut Islam dan Barat*.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Target articles: "Emotional Intelligence: theory, findings, and implications." *Psychological inquiry*, 15(3), 197–215.
- Mohd Nazri Mohd Razali. (2021). *Kit Pengurusan Emosi: "Membina Kesihatan Mental Yang Lebih Baik*. Kolej Komuniti Jempol.
- Muhammad Uthman Najati. (1993). *al-Quran wa Ilm al-Nafs*. Kaherah: Dar al-Shuruq. (74)
- Muhammad Zakariyya Khandalawi. (2013). *Fadhilat Amal*. Kuala Lumpur: Maktabah Ilmiah sdn. Bhd,
- Najah Nadiah Amran dan Haziyah Hussin. (2020). Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam dalam al-Quran. *International Journal of Islamic Thought*. 17:90-100.
- Noor Afzaliza Nazira Ibrahim, Maizatul Haizan Mahbob, Mohd Hafifi Jamri, Mohd Sufiean Hassan, Nur Shazana Abdul Rani, Khairi Khairuddin. (2022) Kepentingan Kecerdasan Emosi: Suatu Pemerhatian Awal. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*.
- Saemah Rahman, Noriah Ishak, Zurria Mahmud & Ruslin Amir. (2008). Indeks dan profil kecerdasan emosi pelajar sekolah menengah. *Jurnal Teknologi*, 48(1), 187-202.
- Siti Radhiah Omar Siti Nazirah Omar (2018) (2018). Reviving the Authenticity of Prophetic (Sunnah) Drinks in Beverage Industry in Malaysia: A Review. *Journal of Fatwa Management and Research*, 505-520.