SIFAT MARAH
PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL ISLAM

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial Islam

Disusun Oleh:
NUR MACHMUD
01220818

Pembimbing:
Sri Harini, S.Ag, M.Si
NIP. 150 282 648

BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Machmud

NIM : 01220818

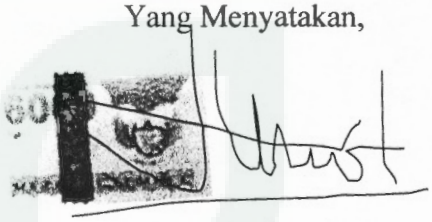
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini (tidak terdapat karya yang diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi) dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Yogyakarta, 1 Agustus 2007

Yang Menyatakan,



Nur Machmud

NIM 01220818

FAKULTAS DAKWAH
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS

Hal : **Skripsi Sdr. Nur Machmud**

Kepada Yth:
Bapak Dekan Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga
di
Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah kami mengadakan bimbingan, pengarahan dan koreksi terhadap skripsi saudara:

Nama : **Nur Machmud**
NIM : **01220818**
Fak/Jur : **Dakwah / Bimbingan Penyuluhan Islam**
Judul : **Sifat Marah Perspektif Kesehatan Mental Islam**

Maka skripsi ini sudah dapat diajukan dalam sidang munaqosah sebagi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial Islam pada Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Oleh karena itu, saya mohon kepada Ibu agar mahasiswa yang bersangkutan segera dipanggil dalam sidang munaqosah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya.

Demikian nota dinas ini disampaikan atas perhatiannya, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, Januari 2007

Pembimbing

Sri Harini S.Ag. M.Si
NIP.150282648

DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telpon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN-02/DD/PP.009/1388/2007

Skripsi dengan judul :

SIFAT MARAH PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL ISLAM

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nur Machmud
NIM : 01220818

Telah dimunaqosyahkan pada :
Hari : Rabu
Tanggal : 27 Juni 2007

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Prof. Dr. H. M Bahri Ghazali, MA
NIP.150220788

Sekretaris Sidang

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP.150288307

Pembimbing

Sriharini, S.Ag, M.Si
NIP.150282648

Penguji I

Drs. Abror Sodik, M.Si
NIP.150240124

Penguji II

Muksin Khalida, S.Ag, MA
NIP.150327069

Yogyakarta, 20 Juli 2007
UIN SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS
NIP.150222293

Lembar Pengesahan Skripsi UIN FAKULTAS DAKWAH SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

MOTTO

"Tujuan utama dari perjalanan kehidupan ini adalah jadikan Tuhan sebagai kenyataan, niscaya Tuhan akan menjadikan anda kebenaran."[♣]

"Cinta yang timbul karena kenikmatan, manfaat dan segala kebaikan akan terjalin lama, akan tetapi pupusnya juga akan lama."

[♣] Diambil dari buku *Tasawuf in Action: Spiritualisasi Diri Di Dunia Yang Tak Lagi Ramah*, karangan Dr. W.J. Witteveen.

PERSEMBAHAN

Hasil karya ini ku persembahkan kepada:

Ayah dan Ibu tercinta yang selalu memberikan do'a

رب اغفرلي ولوالدي ورحمهما كما ربياني صغيرا

Adik-adikku tercinta, Syamsul Ma'arif, Nur Anisak, Fina Nihrirotul Ummah

Sahabat-sahabatku yang selalu setia dalam menjalani kehidupan ini

Almamaterku tercinta, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada kita semua sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas penulisan skripsi yang sangat sederhana ini. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menyelamatkan manusia dari kegelapan menuju cahaya yang terang benderang sehingga tercapai kebahagiaan yang kekal dan abadi di dunia dan di akhirat.

Penyusunan skripsi ini merupakan penelitian literatur tentang Konsep Marah Dalam Perspektif Kesehatan Mental yang nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan mental. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa karya ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan dan motivasi dari berbagai pihak, maka dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga, khususnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Afif Rifa'i, MS sebagai Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. M. Bahri Ghozali, MA sebagai Ketua Jurusan beserta staffnya yang telah menyetujui untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Sri Harini, S.Ag, M.Si sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. M. Rasyid Ridla, sebagai Penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat, bimbingan serta arahan-arahan dalam penentuan judul skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberikan do'a dan motivasi dalam setiap langkah menjalani kehidupanku, yang telah mengorbankan waktu demi waktu tanpa lelah dalam mendidik semenjak masa kecilku. Begitu besar jasamu, hingga ku tak dapat membalas segala yang telah engkau berikan dengan segala yang aku miliki. Semoga Allah membalasnya dengan memberikan segala kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Amin.
6. Kepada adik-adikku tercinta, Samsul Ma'arif, Nur Anisak, Fina Nihrirotul Ummah, yang selalu menghiasi dengan senyuman dan keceriaan.
7. Keluarga Besar Bapak Rosyidi (Bapak, Ibu, mbak nur sekeluarga, mbak ella, kirun). Yang telah banyak memberikan bantuan baik moril maupun materiil. Semoga Allah membalasnya dengan segala kebaikan yang telah engkau berikan kepada saya.
8. Seluruh keluarga besar Rumah Singgah dan Belajar Diponegoro Yogyakarta (Bapak Muhsin Kalida dan keluarga, mas fauzan sekeluarga, dauz, mas dafik sekeluarga, mbak shohibah, mbak rahma dan Dip-@ Band (nanang, andri, hongkong, gontheng, supri) serta seluruh warga Rumah Singgah dan Belajar Diponegoro Yogyakarta)
9. Seluruh temen-temen BPI Fakultas Dakwah UIN Sukijo, khususnya BPI-C angkatan 2001, terima kasih atas kebersamaan kalian, semoga keberhasilan selalu tercapai memenuhi luasnya pelangi harapan.

10. Saudara-saudaraku di **Rum@h Produksi 'Friksi Computer'** Seturan street yang setia menemani dan memberikan warna dalam pengembaraanku menapaki kerasnya kehidupan ini. Begitu banyak keluh kesah yang telah kita jalani, namun semua itu akan lepuh disaat kita saling duduk bersama dalam kehangatan cinta, tawa serta canda dengan nikmatnya secangkir kopi *ori*. (**Adi** *'Ceper'*, **Klik** *'Tampan'* dan juga ***Atiek***).
11. Sahabat-sahabatku, boedi and family, topan, susan, aris, kembar ana & ani, suci, umar & hema, rohani, ju watiek, Arief "nidji", kukuh family, Bronggel Club (Keluarga Alumni MAN Purwodadi Yogyakarta), jefri & nurul, apeng, siro, wiji, umi, lilin, mas ghent, Cmiss, temon, nur hadi, coid, zeni, jannah, leha, dede', lilis gendut (KKN Bimomartani tahun 2005).
12. Bintang kecilku yang selalu setia menemaniku dalam malam-malamku yang tanpa lelah memberikan cahayanya dalam setiap kegelapan.

Serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan berbagai pelajaran tentang kehidupan ini sehingga terwujud dalam membantu penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya dengan segala ketidak sempurnaan dan segala kekurangan dalam karya ini, penulis berharap dapat memberikan manfaat bagi semua pihak Amin.

Yogyakarta, 13 Juni 2007

Penyusun

Nur Machmud
01220818

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN NOTA DINAS ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul 1

B. Latar Belakang 4

C. Rumusan Masalah 9

D. Tujuan Penelitian 9

E. Kegunaan Penelitian 9

F. Telaah Pustaka 10

G. Kerangka Teoritik 15

H. Metodologi Penelitian 22

I. Sistematika Pembahasan 24

BAB II TINJAUAN TENTANG SIFAT MARAH DAN TINJAUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL ISLAM

A. Tinjauan Tentang Sifat Marah 27

1. Pengertian sifat marah 27

2. Sebab-sebab yang menimbulkan marah 34

3. Akibat-akibat yang ditimbulkan oleh sifat marah 39

B. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental Islam 44

1. Pengertian kesehatan mental Islam 44

2. Penyakit-penyakit dalam kesehatan mental Islam 50

BAB III PANDANGAN KESEHATAN MENTAL ISLAM TERHADAP SIFAT MARAH

A. Akibat Buruk Sifat Marah Terhadap Jiwa 54

B. Pengaruh Sifat Marah Terhadap Kesehatan Mental Islam 60

C. Terapi Terhadap Sifat Marah Sebagai Upaya Untuk Mencapai Kesehatan Mental Islam 65

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan 73

B. Saran-Saran 74

C. Kata Penutup 75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memudahkan pemahaman dan menghindari terjadinya keanekaragaman penafsiran dalam menjelaskan maksud dan tujuan dari judul "SIFAT MARAH PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL ISLAM", maka perlu adanya batasan-batasan dalam memberikan pengertian dari istilah-istilah yang terkandung dalam judul skripsi ini, yaitu:

1. Sifat Marah

Dalam kamus umum Bahasa Indonesia, Marah adalah merasa (atau perasaan) sangat tidak senang dan panas karena dihina diperlakukan kurang baik dan sebagainya, seperti gusar, berang[1]. Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali marah adalah seberkas api dari neraka Allah yang menyala-nyala yang membakar hati manusia, hal ini nampak pada mata seseorang yang sedang marah yang berubah menjadi merah[2].

Sifat marah merupakan serangkaian perasaan tertentu yang timbul karena disebabkan oleh reaksi fisiologis dan ekspresi emosional tak sengaja akibat dari adanya kejadian-kejadian yang tak menyenangkan.[3]

---

[1] Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hal 633.

[2] Imam Al- Ghazali, *Membersihkan Hati Yang Tercela*, (Rembang: Al- Arbain, 1988), hal 51

[3] Leonard Berkowitz, *Emotional Behavior: Mengenali perilaku dan tindakan kekerasan di lingkungan sekitar kita dan cara penanggulangannya*, (Jakarta: Penerbit PPM, 2006), hal 27.

Sifat marah dan benci adalah naluri yang diciptakan oleh Allah dalam diri manusia. Sifat ini sangat berguna sekali bila dipergunakan untuk menentang musuh- musuh Allah dan umat Islam.[4] Namun apabila cara pengungkapanya secara berlebihan, yang tidak sesuai dengan akal dan syara'[5] akan membawa pada pengrusakan terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar.

Yang dimaksud sifat marah dalam penelitian ini adalah sifat yang merupakan salah satu bentuk perasaan emosi yang timbul karena perlakuan yang kurang baik, merasa terhina, tidak terpenuhi keinginanya dengan kecenderungan untuk melakukan tindakan pengrusakan. Sifat Marah di sini nantinya akan dijelaskan secara umum, baik dari pandangan psikologi barat ataupun dalam psikologi Islam khususnya kesehatan mental.

2. Perspektif

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia perkataan *perspektif* berarti sudut pandang, pandangan.[6] Perkataan *"Perspektif"* berasal dari bahasa Inggris dan dalam bahasa Latin yaitu *"Perspecto"* yang berarti memandang dengan teliti, mengamati, menonton sampai tamat.[7]

---

[4] Abubakar Muhammad, *Pembinaan Manusia dalam Islam*, (Surabaya: Al- Ikhlas, 1994), hal 529.

[5] Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986), hal 348.

[6] Team Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), hal 675

[7] John M. Echol & Hasan Sadily, *Op cit*, hal 426

Yang dimaksud dengan perspektif disini adalah sudut pandang atau pandangan kesehatan mental Islam dalam menilai, mengkaji, mengamati tentang sifat marah.

3. Kesehatan Mental Islam

Kesehatan Mental (Mental Hygiene) secara etimologi berasal dari kata *mental* dan *hygiene*, sedang dalam bahasa Yunani *hygiene* berarti ilmu kesehatan, sedangkan *mental* dari bahasa Latin *mens*, *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh dan semangat.[8]

Istilah kesehatan mental dalam Al-Qur'an dan Hadits telah digunakan dalam berbagai kata-kata, yaitu: Keselamatan (Najat), Keberuntungan (Faws), Kemakmuran (Falah), Kebahagiaan (Sa'adah). Sehingga kesehatan mental dapat diartikan sebagai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan di dunia berarti selamat dari hal-hal yang mengancam kehidupan.[9] Sedangkan kebahagiaan akhirat atau kebahagiaan yang sesungguhnya hanya dapat tercapai apabila kebahagiaan di dunia dapat terpenuhi.

Kesehatan mental adalah suatu ilmu yang berhubungan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia yang mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan dirinya sendiri maupun

---

[8] Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, cet VI, 1989), hal 3

[9] Hasan Langgulung, *op cit*, hal. 280.

hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Tuhan.[10]

Yang penulis maksudkan dengan kesehatan mental Islam dalam penelitian ini adalah kesehatan mental yang berdasarkan ajaran-ajaran dalam Islam (Al-Qur'an dan Hadits). Yaitu kesehatan mental yang merupakan selamatnya seseorang dari hal-hal yang mengancam dalam kehidupannya terutama dalam kehidupan di dunia untuk mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadist), yaitu kebahagiaan yang mencakup semua bidang hubungan manusia baik hubungan dengan dirinya sendiri maupun hubungan dengan orang lain dengan alam sekitar dan hubungan dengan Tuhan.

Berdasarkan penjelasan dari istilah-istilah yang ada dalam judul di atas maka pengertian selengkapnya dari judul skripsi "**Sifat Marah Perspektif Kesehatan Mental Islam**" adalah pandangan kesehatan mental Islam terhadap sifat marah yang merupakan salah satu sifat yang timbul akibat adanya kondisi yang tidak mengenakkan dan cenderung untuk melakukan pengrusakan-pengrusakan.

B. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah ciptaan Allah yang paling sempurna, bila dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah yang lain. Karena di dalam diri manusia termanifestasi sifat-sifat Allah (Asma al Husna) meskipun relatif dan

[10]Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental: Penanamanya Dalam Pendidikan Dan Pengajaran*, (makalah pidato pengukuhan guru besar tetap dalam ilmu jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 1984), hal. 3

terbatas[11] yang dapat membawa manusia pada derajat insan kamil atau manusia sempurna, yang membawa manusia pada kebahagiaan hidup baik di dunia maupun di akhirat, namun karena kelalaian dan tertipu oleh kehidupan di dunia, manusia memanfaatkan sifat-sifat yang diberikan oleh Allah tidak sesuai dengan ajaran dan bimbingan-Nya, akibatnya membawa manusia pada kehancuran, menjadi manusia yang hina dan tak berarti bagi dirinya, masyarakat dan lingkungannya, bahkan di hadapan Tuhan Yang Maha Esa.

Manusia mempunyai dua aspek, yaitu yang baik dan yang buruk, yang keduanya selalu melakukan pertentangan. Allah dengan rahmat-Nya menciptakan keduanya seimbang, bila keseimbangan itu dapat dipelihara maka akan tercapai kesehatan secara keseluruhan[12], baik mental maupun fisik, yaitu tercapainya kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Manusia diberikan kemampuan untuk melindungi diri dari berbagai serangan dan ancaman kehancuran agar makhluk tetap hidup dan *survive* dalam menjalani kehidupan di alam ini. Kemampuan tersebut berasal dari dalam jasad manusia dan dari luar jasad manusia tersebut. Salah satu kemampuan itu adalah diberikannya sifat marah kepada setiap manusia.

Setiap manusia pasti mempunyai sifat marah. Karena dengan sifat marah, kita dapat membela diri kita dari hal-hal yang mengancam, kita dapat terhindar dari hal-hal yang membahayakan diri kita, kita dapat menunjukan kekuasaan atau dominasi kita. Namun karena sifat marah ini pula kita dapat melakukan berbagai kejahatan, baik terhadap diri kita sendiri ataupun terhadap

[11] Hasan Langgulung, *Op.cit*, hal. 324

[12] *Ibid*, hal. 451.

orang lain, karena sifat marah merupakan salah satu pintu pertama dari timbulnya berbagai tindakan kejahatan.

Dalam kehidupan kita sehari-hari kita dapat melihat berbagai kejahatan yang pada mulanya berasal dari marah, misalnya kejadian yang belum lama ini kita dengar ataupun kita lihat di media massa, seorang ibu kandung tega membakar anaknya sendiri hanya karena anaknya sering rewel. Karena ibu tersebut jengkel, kemudian kalap ibu tersebut membakar anak kandungnya sendiri.

Marah dapat diibaratkan laksana seberkas api dari neraka Allah, yang menyala-nyala membakar hati manusia. Sesungguhnya marah bertempat di lipatan hati, seperti bertempat bara api di bawah abu dan marah itu dikeluarkan oleh kesombongan yang tertanam dalam hati setiap orang yang perkasa yang keras kepala seperti mengeluarkanya batu akan api dari besi.[13] Sangat jelas bahwa marah yang berlebihan akan berdampak tidak baik bagi kesehatan mental seseorang ataupun bagi lingkungan sekitar yang menghalanginya untuk mencapai kebahagiaan.

Meskipun demikian, jika dalam diri setiap manusia tidak terdapat sifat marah maka manusia tidak akan pernah dapat maju dan berkembang menjadi manusia yang seutuhnya. Menurut Al- Ghazali, marah tidak selamanya berdampak negatif atau harus dihilangkan dari dalam diri manusia, tetapi harus dibuat tunduk kepada indera malaikat yang kita kenal sebagai akal yang hakekatnya patuh pada kehendak Tuhan.

---

[13] Imam Al- Ghazali, *Ihya' Ulumuddin, Jilid V, Terj. Moh Zuhri dkk*, (Semarang, PT. Asy- Syifa, 1994), hal. 533

Dalam Islam, sifat marah harus dapat dikendalikan oleh setiap manusia. Sangat dianjurkan agar orang yang marah selalu ingat pada Allah dan menahan amarahnya sehingga nantinya akan dicintai oleh Allah SWT. Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah Surat Al-Imran ayat 134:

والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين

" Dan orang- orang yang menahan marahnya dan memaafkan kesalahan orang, Allah mencintai orang- orang yang berbuat kebaikan."

Marah yang berlebih adalah yang melampaui batas yang telah ditentukan oleh akal dan syara'[14], yakni marah yang dilakukan secara membabi buta tanpa ada pertimbangan terhadap sebab dan akibat yang ditimbulkannya sehingga terjadi pelanggaran terhadap norma-norma yang berlaku dalam Islam.

Marah dalam taraf tertentu menyebabkan timbulnya penyakit mental, yaitu dalam taraf berlebihan ataupun dalam taraf tidak adanya sifat marah dalam diri seseorang. Jadi, diperlukan kesederhanaan dalam mengungkapkan sifat marah, tidak lebih dan tidak kurang. Orang yang dapat menahan kemarahannya adalah orang yang akan selalu diingat Allah disaat Allah sedang marah kepadanya. Sebagaimana dalam Hadist Nabi dari Anas R.A.:

من ذكر نى حين يغضب ذكرته حين اغضب ولا امحقه فيمن امحق

" Barang siapa yang telah mengingat Aku (Allah) ketika ia sedang marah; niscaya Aku ingat kepadanya ketika Aku sedang mara; dan Aku tidak menghilangkan rahmat-Ku sebagai orang- orang yang Aku hilangkan rahmatnya."

---

[14] Hasan Langgulung, *Op cit*, hal. 348

Kebanyakan dari kita jika sedang marah, kita lupa akan Allah sehingga mengakibatkan pengrusakan terhadap diri kita ataupun lingkungan sekitar. Padahal jelas bahwa orang yang suka marah akan dibenci Allah, kalau sudah dibenci oleh Allah niscaya manusia tidak akan mendapatkan ketentraman, kebahagiaan dan keselamatan yang diidam-idamkannya. Orang pemarah termasuk orang yang terkena penyakit mental dan orang yang mempunyai penyakit mental harus segera disembuhkan agar dapat mencapai kebahagiaan hidup baik di dunia ataupun di akhirat. Kebahagiaan hanya akan datang bila tentara- tentaranya sesuai dengan tabiat masing- masing. Yakni terbangunnya keseimbangan tiga kekuatan tentara hati (marah, syahwat dan ilmu).[15]

Dalam kesehatan mental sifat marah dapat menjadi salah satu penyakit yang dalam taraf tertentu yaitu dalam berlebihan ataupun kekurangan, sehingga dapat menghalangi tercapainya kebahagian yang sesuai dengan ajaran Islam. Kebahagiaan yang selalu didamba-dambakan oleh setiap manusia, yaitu kebahagiaan hidup baik di dunia ataupun di akhirat. Kebahagiaan yang hanya dapat dicapai dengan mempersiapkan segalanya di dunia ini, dengan menjaga kualitas kemanusiaanya dan menjauhi bujukan-bujukan syaitan yang selalu merusak manusia.

Bilamana manusia mempunyai keseimbangan diantara perasaan dengan fungsi-fungsi rohaniah lainya maka berarti ia memiliki keseimbangan hidup rohaniah yang mampu mengendalikan proses perkembangan hidup

---

[15] Al- Ghazali, *Kimiya Al- Sa'adi* dalam Majmu'at Rasail

menjadi "insan kamil" (manusia sempurna atau manusia seutuhnya),[16] yang berarti pula manusia tersebut mempunyai kesehatan mental.

Dari sinilah penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang sifat marah kaitanya dengan kesehatan mental, selain itu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang sifat marah serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, penulis mengambil judul *"Sifat Marah Perspektif Kesehatan Mental Islam"*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, dapat diambil suatu rumusan masalah yaitu bagaimanakah pandangan kesehatan mental Islam terhadap sifat marah?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pandangan kesehatan mental Islam terhadap sifat marah.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Praktis
   a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah masukan yang berguna bagi peningkatan dalam pemahaman terhadap sifat marah dalam persapektif kesehatan mental Islam.

---

[16] H.M. Arifin, *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), hal. 223

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan dalam memberikan pembinaan mental, khususnya mengenai sifat marah.

2. Kegunaan Teoritis

a. Diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam bidang dakwah, khususnya ceramah-ceramah keagamaan atau syiar Islam yang berkaitan dengan penjelasan mengenai sifat marah.

b. Diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta sumbangsih dalam pengajaran mata kuliah kesehatan mental khususnya yang berkaitan dengan sifat marah di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

F. Telaah Pustaka

Buku- buku yang membahas secara khusus atau langsung tentang sifat marah sangatlah jarang, namun secara tidak langsung pembahasannya cukup banyak karena sangat sering bersinggungan dengan ilmu-ilmu tasawuf serta bersinggungan dengan buku-buku yang membahas perkembangan emosi, penyucian hati, pembersihan jiwa, dan lain sebagainya. Dari berbagai penelitian pustaka yang penulis lakukan, pembahasan tentang marah sering dikaitkan dengan tasawuf, akhlak dan penyucian jiwa.

Hasan Langgulung dalam bukunya *Teori-Teori Kesehatan Mental*, mengatakan bahwa dalam Islam kesehatan mental diidentikan dengan kebahagiaan, kemakmuran, keselamatan, dan keberuntungan. Konsep

kebahagiaan yang dimaksud tersebut adalah kebahagiaan yang berlaku di dunia dan di akhirat sesuai dengan tujuan dalam Islam. Untuk mencapai kebahagiaan di akhirat perlu memperoleh kebahagiaan di dunia. Sedangkan kebahagiaan dunia maksudnya adalah terhindarnya atau selamatnya manusia dari hal-hal yang mengancam dalam kehidupan manusia.

Untuk mencapai kesehatan mental, seseorang harus dapat mempergunakan marah pada suasana yang tepat. Artinya jika marah dilakukan dengan berlebihan ataupun kekurangan maka akan membawa manusia pada segala kerusakan. Dalam pengungkapan marah diperlukan kesederhanaan, tidak boleh lebih dan tidak boleh kurang. Untuk mengendalikan marah maka diperlukan suatu pengontrol, pengontrol tersebut adalah akal dan syara'.

Dalam Al-Qur'an marah adalah sifat yang harus dikendalikan oleh setiap manusia agar manusia mendapatkan kasih sayang Allah SWT. Dalam firman Allah Surat Al-Imran 3: 134 yaitu:

والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين

" Dan orang- orang yang menahan marahnya dan memaafkan kesalahan orang, Allah mencintai orang- orang yang berbuat kebaikan."

Dari kutipan ayat di atas dapat kita ambil pelajaran bahwa kita agar selalu menjaga marah kita dan selalu berlapang dada serta memaafkan kesalahan orang lain agar mendapatkan kasih sayang-Nya. Karena kalau kita disayang Allah niscaya hidup kita akan tenang dan tenteram dan segala yang kita minta akan senantiasa dikabulkan.

Nabi Muhammad sebagai kekasih Allah juga mempunyai sifat marah. Beliau pernah marah lantaran imam jamaah shalat menyalahi apa yang pernah diajarkannya, yaitu bahwa imam shalat hendaknya memperingan shalatnya. Karena melihat imam tersebut menyalahi apa yang diajarkannya dengan memberatkan atau membuat kelamaan dalam sholat merupakan tindakan menggusarkan atau membuat orang lari dari shalat berjamaah. Kemarahan Nabi yang beliau lakukan merupakan marah yang boleh dilakukan bahkan diharuskan karena marah yang dilakukan bertujuan untuk kebaikan, bukan untuk membuat orang takut atau melukai orang lain.

Ibnu Maskawaih dalam bukunya "*Menuju Kesempurnaan Akhlak*", menyebutkan bahwa jiwa manusia terdiri dari 3 kemampuan: (1) Kemampuan berfikir, melihat dan mempertimbangkan realitas segala sesuatu. (2) Kemampuan yang terungkapkan dalam amarah. (3) Kemampuan yang membuat kita memiliki hawa nafsu. Ketiga kemampuan ini berbeda satu dengan yang lainya. Adapun kemampuan amarah sebagai kemampuan binatang buas dan organ tubuh yang digunakannya adalah jantung. Apabila kemampuan ini tidak diarahkan sesuai dengan tuntunan ajaran Islam maka akan merusak kemampuan jiwa lainya.

Zakiah Darajat dalam bukunya *Kesehatan Mental* menerangkan bahwa untuk mencapai kesehatan mental, seseorang harus terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit-penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam

hidup. Zakiah Darajat juga memandang kesehatan mental sebagai sesuatu yang sifatnya relatif, dimana keharmonisan yang sempurna itu tidak ada. Sehingga yang dapat kita lihat adalah keharmonisan yang mendekati kesempurnaan dan seberarapa jauh jarak seseorang dari kesehatan mental yang normal.

Sifat marah menurut Zakiah daradjat merupakan salah satu ketidak normalan emosi dan tindakan yang disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental. Marah sebenarnya adalah ungkapan dari rasa hati yang tidak enak, biasanya timbul akibat kekecewaan, ketidakpuasan atau tidak tercapainya sesuatu yang diinginkanya. Apabila seseorang merasa tidak enak, tidak puas terhadap dirinya, maka sedikit saja suasana luar mengganggu akan dapat menyebabkan kemarahan seseorang.

Dalam buku lain yang juga membahas marah adalah buku "*Meraih Cinta Illahi*" karya Jalaluddin Rahmat yang menyatakan bahwa marah merupakan sumber penyakit hati, apabila hati telah sakit maka cahaya Allah akan sulit masuk kedalamnya karena telah ditempati syaitan yang selalu menyuruh pada kejahatan, yang dalam Islam syetan merupakan musuh yang nyata bagi manusia yang membawa manusia pada kesesatan dan kegelapan.

Pembahasan tentang marah juga terdapat dalam buku *Mengatasi Rasa Marah* karya Florence Wedge, dia menyatakan bahwa marah merupakan suatu reaksi manusia yang normal terhadap suatu rangsang tertentu yang membuat orang merasa tersinggung harga dirinya ataupun membuatnya kecewa dan frustasi atau merasa segala sesuatunya tidak berjalan seperti yang ia inginkan.

Orang yang dapat mengendalikan marahnya akan mendapatkan banyak manfaat. baik secara fisik ataupun secara mental. Manfaat dari mengendalikan marah itu sendiri dapat membuat tenang pikiran dan jiwa seseorang. DR. Chaterine Bacon, ahli jiwa terkemuka yakin bahwa hubungan cinta antara banyak pria dan wanita dilumpuhkan oleh ketakutan mereka untuk menunjukan rasa marah yang ditimbulkan oleh komplikasi dan tekanan kehidupan modern. Tentu saja wajar kalau kita takut akan kemarahan itu, sebab kita berpendapat bahwa kemarahan akan menghancurkan cinta.

Akan tetapi kemarahan yang ditekan itulah justru yang menghancurkan cinta. Pada hakikatnya cinta itu bukanlah sekedar pengalaman- pengalaman yang pasif saja. Berkasih- kasihan itu menjadi sangat memuaskan kalau kita menganggapnya semacam pertarungan terselubung yang dimenangkan oleh kedua belah pihak.

Menurut Buya Hamka dalam bukunya *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya* mengatakan bahwa untuk menjaga diri dan memelihara kesehatan jiwa hendaknya jiwa itu dikekang jangan sampai terpengaruh oleh kekuatan marah. Namun bukan berarti Hamka berpendapat bahwa marah harus dihilangkan dari diri manusia, tapi semestinya marah digunakannya untuk mempertahankan diri bukan untuk menyerang, karena menurut Hamka, jika marah tidak ada pada manusia niscaya mereka tidak pula selamat dalam hidupnya dan orang yang tidak berperasaan marah akan ditindas oleh orang lain. Dan hendaknya sifat marah yang ada pada diri seseorang mampu sebagai penjaga keselamatanya dan bukan sebagai penanggung dan penyerang

keselamatan orang lain. Marah adalah suatu luapan emosi yang meledak-ledak dari dalam diri yang dilampiaskan menjadi suatu perbuatan untuk membalas kepada orang yang dianggap sebagai penyebab marah.

G. Kerangka Teoritik

Untuk memecahkan masalah yang ada, sangat perlu dikemukakan suatu kerangka atau landasan berpikir sebagai tempat untuk mengarahkan kepada tujuan yang jelas sehingga memudahkan dalam melakukan penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka teoritik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Pengertian tentang marah

Emosi berasal dari kata emotus atau emovere yang berarti sesuatu yang mendorong terjadinya suatu keadaan. Sifat marah merupakan salah satu bentuk emosi yang mendorong seseorang untuk melakukan penyerangan terhadap individu lain[17], karena dianggap individu tersebut telah mengganggu serta menghalanginya dalam melakukan sesuatu.

Menurut Ahmad Warson Munawir, Al-Munawir dalam kamus Arab-Indonesia meyebutkan bahwa marah adalah perubahan-perubahan yang terjadi ketika mendidihnya darah dalam hati seseorang untuk memperoleh atau meraih kepuasan terhadap apa yang terdapat di dalam dada.

---

[17] Singgih D. Gunarso, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Tbk. Gunung Mulia, 2000), hal. 192.

Marah adalah salah satu emosi yang membahayakan jika hanya dilihat dari gejala- gejala lahir, seperti kulit muka merah, lengan bergetar dan suara jadi keras serta menggetar.tetpi gejala didalam tubuh lebih hebat lagi. Seseorang yang marah, darahnya mengalir lebih cepat. Berbagai oot dan alat- alat cerna bekerja sedemikian rupa, sehingga otot- otot tersebut bisa mules selama marah atau sesudahnya. Tidak sedikit orang yang menjadi korban borok perut oleh sebab ketegangan emosi yang terus menerus.[18]

Dalam Al- Qur'an dan Hadist, terdapat banyak uraian yang teliti tentang berbagai emosi yang biasa dialami oleh manusia seperti ketakutan, marah, cemburu, iri dan dengki serta sombong.

Diskripsi Al- Qur'an tentang emosi marah dan dampaknya atas tingkah laku manusia dapat dilihat dalam uraian tentang kemarahan nabi Musa AS ketika kembali kepada kaumnya dan didapatkannya mereka menyembah anak sapi dari emas yang dibuat oleh Al- Samiri. Nabi Musa AS marah kepada saudaranya, Nabi Harun. Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al- Araf; 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي
أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ
الْقَوْمَ اسْتَضْعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ
الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: "*Dan tatkala manusia kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati, berkatalah dia: "alangkah buruknya perbuatan*

[18] Syamsiah M.s, *Mawas Diri*, edisi April No. 4 Tahun XV, 1986

> *yang kamu lakukan sesudah kepergianku!, apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?". Dan Musa pun melemparkan luh- luh (Taurat) dan memegang kepala saudaranya sambil menariknya ke arahnya. Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggap aku ini lemah dan hampir- hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu manjadikan musuh- musuh gembira melihatku, janganlah kamu masukan aku kedalam golongan orang- orang yang zalim."*[19]

Ketika Nabi Musa kembali kepada kaumnya, ia mendapatkan kaumnya telah berbuat syirik kepada Allah dengan menyembah patung anak sapi emas buatan Al- Samiri, Nabi Musa sangat marah karena hal itu. Dia mendatangi saudaranya Nabi Harun dan menyangka bahwa Nabi Harun tidak memperingatkan mereka, Nabi Musa melempar luh- luh dan menarik kepala Nabi Harun.

Kemarahan yang dilakukan Nabi Musa merupakan kemarahan untuk mencegah kemusyrikan yang dilakukan oleh kaumnya, kemarahan yang demikian diperbolehkan bahkan diharuskan, karena marah yang demikian merupakan marah yang digunakan untuk menegakkan amar ma'ruf dan mencegah kemungkaran.

Marah yang menguasai seseorang menyebabkan hilangnya kemampuan berfikir secara sehat. Kadang- kadang akan terdengar ucapan yang mengandung permusuhan, yang biasanya akan disesali setelah emosi marahnya mereda. Ketika kemarahan Nabi Musa AS reda, dan ia mengetahui bahwa sesungguhnya Nabi Harun telah berusaha mencegah

---

[19] Departemen Agama RI, *Al- Quran dan terjemahnya*, (Jakarta: Proyek Penggandaan Kitab Suc Al- Qur'an, 1987),hal. 245

perbuatan kaumnya yang sesat itu, Nabi Musa pun menyesal dan memohon ampun kepada Allah SWT.[20]

Untuk mencapai kestabilan marah diperlukan latihan-latihan dengan tetap meneguhkan keimanan, berserah diri kepada Allah ketika menghadapi masalah, dan mengharap hanya kepada Allah SWT.

Dalam Islam, sifat marah merupakan sifat yang harus dikendalikan karena sesungguhnya marah yang berlebihan dapat menghalangi tercapainya rahmat Allah kepada kita. Sebagaimana dalam hadist Nabi:

مَنْ ذَكَرَنِيْ حِيْنَ يَغْضَبُ ذَكَرْتُهُ حِيْنَ أَغْضَبُ وَلَا لَمْحَقُهُ فِيْمَنْ لَمْحَقُ

Artinya: "*Barang siapa yang telah mengingat Aku ketika ia sedang marah: niscaya Aku ingat kepadanya ketika aku sedang marah; dan Aku tidak menghilangkan rahmat-Ku sebagai orang- orang yang Aku hilangkan rahmatnya.*"

(HR. Dailami dari Anas R.A)

Islam menawarkan terapi agar seseorang dapat mengendalikan kemarahannya. Agar marahnya dapat dikendalikan, seseorang yang sedang marah dianjurkan untuk selalu ingat kepada Allah dan mengambil air wudlu. Hal ini diasumsikan karena sifat marah merupakan sifat yang berasal dari syaitan, dan syaitan asalnya dari api.

Sebagaimana dalam Hadits Riwayat Abu Daud dari Athiyah bin Urwah Sa'di Ash- Shahabi:

وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Artinya: " Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari syaitan dan sesungguhnya syaitan itu telah diciptakan dari api, dan api

---

[20] Utsman Najati, *Al- Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Cet I, (Bandung: Pustaka Pelajar, 1985), hal. 80

hanya dapat dipadamkan dengan air; maka apabila salah seorang dari kalian marah, maka hendaknya ia berwudlu."

Marah sebenarnya hanyalah serangkaian emosi yang wajar timbul dalam diri seseorang. Akibat yang ditimbulkannyalah yang menyebabkan sifat marah tersebut berubah menjadi sesuatu yang merupakan perbuatan dari syaitan atau bukan. Jadi kalau marah yang hanya dilakukan tanpa adanya pertimbangan yang matang yang sesuai dengan akal dan syara', merupakan marah yang dilarang. Sedangkan marah yang dilakukan untuk tujuan kebaikan seperti untuk menegakkan ajaran agama serta untuk membela harga diri merupakan marah yang tidak berasal dari syaitan.

b. Tinjauan tentang kesehatan mental.

Zaman modern yang seharusnya memberikan kemudahan-kemudahan bagi manusia mempunyai efek yang sangat tidak baik dalam perkembangan mental seseorang. Manusia berkembang menjadi manusia yang individualistis, egois, iri hati, mudah marah dengan hal yang sepele, dan tumbuhnya berbagai penyakit-penyakit mental lainnya dalam diri seseorang.

Kesehatan mental dalam Islam sering diidentikkan dengan kebahagiaan, ketentraman, keselamatan. Atau secara khusus dapat dikatakan sebagai kebahagiaan di dunia. Karena kebahagiaan didunia merupakan jalan yang harus ditempuh dan dicapai agar kebahagiaan akhirat dapat tercapai. Dimana kebahagiaan akhirat menjadi tujuan akhir dari perjalanan manusia dari mereka dilahirkan, kemudian menjalani kehidupan di dunia yang akhirnya menjadi mati.

Dengan timbulnya penyakit hati, manusia akan terhalang tujuannya untuk menjadi manusia yang sempurna atau Insan Kamil. Untuk mencapai kebahagiaan hidup, manusia harus menghilangkan berbagai penyakit yang terdapat dalam hati seseorang. Salah satu sifat yang merusak manusia tersebut adalah marah.

Marah pada umumnya ditimbulkan oleh berbagai macam rintangan terhadap aktifitas dan keinginan yang berasal dari orang lain maupun ketidakmampuan dirinya sendiri. Selain itu marah merupakan emosi yang paling sukar untuk diterima dan diungkapkan. Rasa marah sebenarnya menunjukan bahwa perasaan kita sedang tersinggung bahwa sesuatu yang tidak baik.

Marah bisa menjadikan diri tidak terkendali bahkan bisa lupa diri. Orang yang sedang marah biasanya nada bicaranya tidak teratur, dengan nada tinggi cenderung membesar- besarkan masalah, matanya melotot, raut mukanya merah membara dan badannya gemetaran karena menahan kekuatan dalam diri yang memerintahkan kepada anggota badanya supaya digerakan umtuk memukul atau menghancurkan orang yang menyebabkan marah.[21]

Marah merupakan salah satu bentuk ketidak normalan emosi dan merupakan tindakan yang disebabkan oleh terganggunya kesehatan mental.[22]

---

[21] KH. Mawardi Labay El- Sulthoni, *Zikir dan Doa Menghadapi Marah*, cet I (Jakarta: PT. Al- Mawardi Prima, 2001), hal. 19

[22] Zakiah Darajat, *Op Cit*, hal. 14

Kadar marah dalam diri seseorang berbeda- beda, perbedaanya terletak pada situasi dan kondisi seseorang yang mengelilinginya. Dan juga berbeda dalam pengungkapan atau ekspresi marah.[23] Agar tidak tumbuh manjadi penyakit mental yang kronis, diperlukan kesederhanaan dalam mengungkapkan marah. Akal dan Syara' merupakan pengontrol yang ampuh untuk mengungkapkan marah.[24]

Meskipun marah lebih cenderung membawa manusia pada pengrusakan, namun marah dapat memberikan manfaat bagi seseorang. Dengan adanya sifat marah dalam diri seseorang, seseorang dapat menghindarkan kesukaran-kesukaran, menghadang bahaya, mencari keistimewaan dan mendapatkan kepercayaan.[25]

Sifat marah tidak dapat dihapuskan dalam diri seseorang, karena sifat marah ini tumbuh bersamaan dengan penciptaan manusia. Setiap manusia diberikan oleh Tuhanya sifat marah. Karena kita tidak dapat menghilangkan sifat marah ini maka kita hanya bisa membimbing, mengendalikan, menumbuhkan sikap baik, memelihara, bersikap tenang, dan bukan bersikap tegas dan memutuskanya.

Untuk mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan ajaran Islam (Al-Qur'an dan Hadist), perlu sekali untuk mengendalikan sifat marah dan memaafkan kesalahan orang lain. Yang disatu sisi sifat marah dapat

---

[23] Abdul Azis Al-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), hal. 188

[24] Hasan Langgulung, *Op. Cit*, hal. 349

[25] Abdul Azis Al- Quussy, *Op. Cit*, hal. 191

digunakan untuk mencapai ketentraman, keselamatan serta kebahagiaan diri sendiri dan orang lain, dan disisi lain sifat marah dapat menyebabkan kehancuran dan kehinaan bagi seseorang.

H. Metodologi penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis *penelitian pustaka* (Library Research), yaitu penelitian yang menggunakan buku- buku sebagai sumber datanya.[26] Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah *pendekatan filosofis*. Dengan maksud segala yang terkandung dalam sumber ajaran (nash) maupun literatur lainnya dapat digali dengan lebih mendalam dan sistematis.

2. Sumber Data Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari bahan- bahan pustaka dan dokumentasi- dokumentasi dengan cara melakukan penelaahan terhadap teks- teks keagamaan dan naskah- naskah lain yang relevan, yang tentunya sesuai dengan pokok persoalan yang sedang diteliti. Adapun sumber data yang dipakai dalam penelitian ini meliputi:

a. Sumber Data Primer yaitu data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian sebagai informasi yang dicari. Adapun sumber data primer dalam penulisan skripsi ini antara lain adalah: *Teori- Teori Kesehatan Mental* karya Hasan Langgulung, *Kesehatan Mental* karya Zakiyah

[26] Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1990), hal. 9

Darajat, karya Abdul Azis El-Quussy *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental, Menuju Kesempurnaan Akhlak* karya Ibn Miskawaih, Joseph. A. Sommer. S. J dengan bukunya *Langkah Menuju Kesehatan Mental, Mengatasi Rasa Marah* karya Florence Wedge, *Zikir dan Do'a Menghadapi Marah* karya Mawardi Labay El-Sulthoni, *Emotional Behavior: Mengenali Perilaku dan Tindakan Kekerasan di Lingkungan Sekitar Kita dan Cara Penanggulanganya* karya Leonard Berkowitz, Daniel Goleman dengan karyanya *Kecerdasan Emosional*, dan sebagainya.

b. Sumber Data Sekunder yaitu data yang diperoleh melalui pihak lain maupun karya-karya lain yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Seperti: karya Abdullah Gymnastiar yaitu *Meredam Gelisah Hati*, Abdul Azis Musthofa dengan *Mahabbatullah: Tangga Menuju Cinta Allah; Wacana Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, Pembinaan Manusia dalam Islam* karya Abubakar Muhammad , Ahmad Mubarok dengan bukunya *Konseling Agama Teori dan Kasus, Tasawuf Modern* karya Hamka, H.M. Arifin dengan *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia, Membersihkan Hati Yang Tercela* karya Imam Al-Ghazali, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Tehnik* karya Winarno Surahmad, kamus, buletin, dan lain-lain.

3. Analisis Data

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis melalui pemeriksaan secara konsepsional atas makna yang dikandung oleh istilah- istilah yang digunakan dan pernyataan- pernyataan yang dibuat. Untuk itu, penulis mencoba menganalisisnya secara *deskriptif analitis*, dalam pengertian tidak sekedar menyimpulkan dan menyusun data tetapi meliputi analisa dan interpretasi dari data tersebut.[27]

Selain itu, penulis menggunakan metode *berfikir induktif* (cara berfikir dari yang bersifat umum ke yang khusus), *deduktif* (dari yang khusus ke yang umum) dan *komparasi* (membahas suatu masalah melalui proses perbandingan beberapa pendapat untuk mencari persamaan dan perbedaannya kemudian ditarik suatu kesimpulan).[28]

Penulis mengumpulkan berbagai sumber yang membahas persoalan yang sama dengan cara mengkombinasikan setiap data yang ditemukan, dengan tujuan untuk melengkapi segala kekurangan dalam mengungkapkan Konsep Marah Dalam Perspektif Kesehatan Mental.

I. Sistematika Pembahasan

1. Bagian Formalitas

---

[27] Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, cet. 3, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 1993) hal. 161

[28] Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Teknik*, (Bandung: Transito, 1990), hal. 139

Bagian ini memuat tentang bagian awal skripsi yang berisi halaman judul, halaman nota dinas, halaman pengesahan, halaman motto, halaman persembahan, halaman pengantar dan daftar isi.

2. Bagian Utama

Pada bab ini terdiri dari empat bab yaitu:

BAB I Pendahuluan

Pada bab ini berisi tentang penegasan judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, telaah pustaka, kerangka teoritik dan sistematika pembahasan

BAB II Tinjauan Tentang Sifat Marah dan Tinjauan tentang Kesehatan Mental Islam

Pada bab ini berisi tentang penjelasan mengenai pengertian tentang sifat marah, sebab-sebab yang menimbulkan marah, akibat-akibat yang ditimbulkan oleh marah. Serta penjelasan mengenai pengertian kesehatan mental Islam dan penyakit-penyakit dalam kesehatan mental Islam.

BAB III Pandangan Kesehatan Mental Islam Terhadap Sifat Marah

Bab ini merupakan inti dari penelitian yang akan dilakukan, pada bab ini akan di bahas mengenai pandangan kesehatan mental Islam terhadap sifat marah yang nantinya akan

dijelaskan mengenai implikasi atau dampak sifat marah terhadap kesehatan mental serta terapi-terapi terhadap sifat marah agar tercapai kesehatan mental.

BAB IV Penutup

Bab ini merupakan bagian akhir dari pembahasan skripsi ini yang berisi kesimpulan, saran- saran dan kata penutup.

3. Bagian Akhir Skripsi

Dalam bagian akhir dari skripsi ini berisi tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup penulis.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian pembahasan berdasarkan analisis yang telah penulis lakukan, maka dalam penelitian tentang Konsep marah dalam perspektif kesehatan mental ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Marah merupakan sifat yang diamgerahkan kepada setiap manusia agar manusia dapat menghindarkan segala sesuatu yang menghalanginya dalam pencapaian terhadap tujuannya. Marah dapat timbul akibat adanya gangguan terhadap diri seseorang, baik yang timbul karena ketidak mampuannya dalam menghadapi sesuatu atau akibat lingkungan sekitar yang menurut dia memang atau tidak sesuai dengan yang dinginkannya. Sehingga dia melakukan suatu tindakan untuk menghilangkan gangguan tersebut sebagai ungkapan ketidak setujuannya terhadap sesuatu yang dianggapnya sebagai pengganggu.
2. Kesehatan mental dalam Islam dapat diartikan sebagai selamatnya seseorang dari berbagai ancaman-ancaman yang mengganggu dalam kehidupannya, sehingga dapat tercapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan hanya dapat dicapai dengan menghilangkan segala sesuatu yang menjadi rintangan dalam upaya mencapai kebahagiaan, baik yang sifatnya jasmani (seperti tercapainya kebutuhan-

kebutuhan jasmani) maupun rohani. (Seperti pemenuhan segala kebutuhan rohani dan menghilangkan segala penyakit-penyakit mental)

3. Dalam kesehatan mental, marah dalam taraf tertentu dapat menjadi sebuah penyakit, yaitu dalam taraf tidak adanya sifat marah ataupun berlebihan dalam mengungkapkan sifat marah. Marah yang berlebihan dapat memadamkan serta melenyapkan cahaya Nur Ilahiyah dalam diri seseorang sehingga manusia akan mengalami kegelisahan dalam jiwanya, hatinya, serta akalnya akan menjadi gelap. Sehingga menyebabkan manusia sulit untuk berhubungan dengan lingkungan sosialnya dan hubungan dengan Tuhannya yang berarti akan sulit untuk mencapai kebahagiaan di dunia ataupun di akhirat. Sebagai upaya untuk mencapai kesehatan mental, maka kita diharuskan untuk dapat mengendalikan sifat marah yang terdapat dalam diri kita.

B. Saran-Saran

1. Segala permasalahan yang menghampiri kita semua asalnya adalah dari Allah swt, sehingga dalam menghadapinya jangan hanya menggunakan nafsu saja, tetapi dengan pertimbangan-pertimbangan hati, akal dan syari'at agama yang telah diturunkan oleh Allah swt. Sedangkan segala sesuatu yang tidak menyenangkan kita atau kita anggap sebagai gangguan atau musibah pasti ada manfaat-manfaat yang kita ambil darinya.

2. Dalam menghadapi suatu kondisi yang memaksa kita untuk marah, maka ungkapkanlah kemarahan tersebut dengan cara yang proporsional dan disertai dengan tanggung jawab, sehingga nantinya tidak akan menimbulkan akibat-akibat yang merugikan diri kita, orang lain serta lingkungan sekitar.
3. Diharapkan dengan skripsi ini nantinya kita akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang sifat marah sehingga kita dapat mengelola sifat marah ini untuk mencapai kebahagiaan yang kita idam-idamkan dan dapat menjalin hubungan silaturrahmi yang kuat yang didasarkan dengan syari'at-syari'at Islam.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah swt yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya serta berkat karunia-Nya pula, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam yang selalu kita harapkan tetap tercurahkan kepada Beliau Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita keluar dari zaman yang penuh kegelapan menuju cahaya yang terang benderang serta yang selalu kita nanti-nantikan syafaatnya di hari yaumul qiyamah. Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena sesuatu yang sempurna itu pada hakikatnya hanya milik Allah, sehingga yang dapat penulis lakukan hanyalah berusaha mendekati kesempurnaan tersebut. Untuk melengkapi kesempurnaan dalam skripsi ini

pula penulis menerima kritikan dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar skripsi ini nantinya dapat menjadi lebih baik dan dapat diperoleh yang terbaik pada penulisan-penulisan selanjutnya.

Akhirnya penulis berdo'a, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, pembimbing, pendidik (konselor) dan pambaca pada umumnya sekaligus untuk perkembangan keilmuan dakwah di Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Gymnastiar, *Meredam Gelisah Hati*, Bandung: Qolbun Salim Press, 2001

_____, *Dalam Qolbun Salim*, Bandung: Daarut Tauhid, vol 100. tt

Abdul Azis El-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa/Mental*, alih bahasa Zakiah Daradjat cet. 1. Jakarta: Bulan Bintang, 1975

Abdul Azis Musthofa, *Mahabbatullah: Tangga Menuju Cinta Allah; Wacana Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah*, Surabaya: Risalah Gusti, 1996

Abubakar Muhammad, *Pembinaan Manusia dalam Islam*, Surabaya: Al- Ikhlas, 1994

Ahmad Juntika Nur Ichsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Rafika Aditama, 2005

Ahmad Mubarok, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, Jakarta: Prima Bina Perwira, 2000

Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, alih bahasa, T. Hermaya, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1996

Departemen Agama RI, *Al-Quran dan terjemahnya*, Jakarta: Proyek Penggandaan Kitab Suci Al- Qur'an, 1987

Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990

Florence Wedge, *Mengatasi Rasa Marah*, Bogor: Percetakan Mardi Yuana, 1995

Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1987

Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986

HM Amin Syukur, *Tasawuf Kontekstual Solusi Problem Manusia Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003

H.M. Arifin, *Psikologi dan Beberapa Aspek Kehidupan Rohaniyah Manusia*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976

Ibnu Maskawaih, *Pengantar Menata Akhlak dalam Pendidikan*, terj. Abdul Kaum Salman, Jakarta: Pustaka Amani, 1992

Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin, Jilid V, Terj. Moh Zuhri dkk*, Semarang: PT. Asy- Syifa, 1994

_____, *Membersihkan Hati Yang Tercela*, Rembang: Al- Arbain, 1988

_____, *Akhlak Seorang Muslim*, alih bahasa: Abu Laila & Muhammad Thohir, Bandung: P.T. Al-Ma'arif, 1995

_____, *Memelihara Hati*, Jakarta: Robbani Press, 2002

_____, *Menaklukkan Jiwa: Perspektif Sufistik*, terj. Rahmani Astuti, Bandung: Penerbit Mizan, 2001

Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004

John Mechols, Hasan Sadily, *Kamus Inggris- Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1995

Joseph. A. Sommer. S. J, *Langkah Menuju Kesehatan Mental, Seri: Kesehatan Mental*, Bogor: Penerbit Obor, 1989

Joshep Murphy, *Mawas Diri*, Mei No. 5 Th XV Jakarta Pusat, 20 Mei 1986

Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, cet VI, 1989

KH. Mawardi Labay El- Sulthoni, *Zikir dan Doa Menghadapi Marah*, cet I Jakarta: PT. Al- Mawardi Prima, 2001

Leonard Berkowitz, *Emotional Behavior: Mengenali perilaku dan tindakan kekerasan di lingkungan sekitar kita dan cara penanggulangannya*, Jakarta: Penerbit PPM, 2006

Lexy J. Maloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung; Rosda Karya, cet.3, 1993

Mawardi Labay El-Sulthoni, *Zikir dan Do'a Menghadapi Marah*, cet 1, Jakarta: PT. Al-Mawardi Prima, 2001

Moeljono Notosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: UMM Press, 2002

Syahminan Zaini, *Penyakit Rohani & Pengobatannya*, Surabaya: Al-Ikhlas, t.t

Syamsiah M.s, *Mawas Diri*, edisi April No. 4 Tahun XV, 1986

Singgih D. Gunarso, *Psikologi Remaja*, Jakarta: Tbk. Gunung Mulia, 2000

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1990

Team Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia,* Jakarta: Balai Pustaka, 1988

Thohari Musnawar, *Urgensi dan Asas-Azas Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1987

Utsman Najati,*Al- Qur'an dan Ilmu Jiwa, Cet I,* Bandung: Pustaka Pelajar, 1985

Winarno Surahmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar, Metode Tehnik*, Bandung: Transito, 1990

Yunasril Ali, *Jalan Kearifan Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi Derita Manusia*, Jakarta: P.T. Serambi Ilmu Semesta, 2002

Yusak Burhanudin, *Kesehetan Mental*, Bandung: Pustaka Setia, 1999

Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental: Penanamanya Dalam Pendidikan dan Pengajaran*, (makalah pidato pengukuhan guru besar tetap dalam ilmu jiwa pada IAIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 1984)

_____, *Islam dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1983

_____, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1979

Zen Faozi, "Dakwah ala Rasulullah SAW" *Buletin Jum'at Al-Ikhtilaf*, Edisi 253/28 Shafar 1426 H/08 April 2005 M

CURRICULLUM VITAE

Nama	: Nur Machmud
Tempat/tanggal lahir	: Grobogan, 13 Oktober 1982
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Alamat asal	: RT. 03 RW. 02 Dologan, Desa Ketro Kec. Karang Rayung Kab. Grobogan
Alamat Yogyakarta	: Jl. Kledokan Seturan Depok Jogjakarta
Nama Orang Tua	
Ayah	: B. Achmadun
Ibu	: Ngatmi
Pekerjaan Orang tua	
Ayah	: Pensiunan PNS
Ibu	: Tani
Alamat Orang Tua	: RT.03 RW.02 Dologan, Desa Ketro Kec. Karang Rayung Kab. Grobogan

Riwayat Pendidikan

SD Negeri I Kemloko	Lulus tahun 1995
MTs YATPI Godong	Lulus tahun 1998
MAN 1 Purwodadi	Lulus tahun 2001
UIN Sunan Kalijaga	Masuk tahun 2001

DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN)
SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, telp. (0274)515856 Fax (0274)552230
Yogyakarta 55221

BUKTI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nomor: UIN/2/Kajur/P.P.00.9/...929..../2006

Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, menerangkan:

Nama	: Nur Machmud
NIM	: 01220818
Semester	: Sebelas (XI)
Jurusan	: Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi	: Sifat Marah Perspektif Kesehatan Mental Islam

bahwa proposal penelitian mahasiswa tersebut telah diseminarkan pada tanggal 21 September 2006 dan telah diperbaiki serta siap untuk dilakukan penelitian.

Demikian agar menjadi maklum.

Ketua Sidang,

Nailul Falah, S.Ag, M.Si.
NIP. 150 288 307

Pembimbing,

Sri Harini, S.Ag, M.Si.
NIP.150282648

Mengetahui,
a.n. Dekan
Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

Prof. DR. M. Bahri Ghazali, M.A.
NIP 150 220 788

Nomor : E.IV/k/MA/333/089/2001

DEPARTEMEN AGAMA
REPUBLIK INDONESIA

SURAT TANDA TAMAT BELAJAR

MADRASAH ALIYAH

PROGRAM : ILMU PENGETAHUAN ALAM

Berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam Nomor E/361/1999 Tanggal 17 Desember 1999

Kepala Madrasah Aliyah Negeri Purwodadi

menerangkan bahwa :

NUR MACHMUD

lahir pada tanggal 13 Oktober 1982

di Grobogan anak dari Achmadun

telah tamat belajar pada Madrasah Aliyah Negeri Purwodadi

dengan nomor induk 6903

Purwodadi, 13 Juni 2001

Kepala MAN Purwodadi

Drs. H. Basuki, MAg

NIP 150138676

DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PIAGAM PENGHARGAAN

NO. UIN.02/LPM/PP.06/ 368a /2005

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan penghargaan kepada:

N a m a	:	NUR MACHMUD
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Grobogan, 13 Oktober 1982
Fakultas	:	Dakwah
Nomor Induk Mahasiswa	:	01220818

Yang telah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Semester Pendek Tahun Akademik 2004/2005 (Angkatan ke-55), dari tanggal 9 Juli s.d. 6 September 2005 di:

Lokasi/Desa	:	Bimomartani 3
Kecamatan	:	Ngemplak
Kabupaten	:	Sleman
Propinsi	:	Daerah Istimewa Yogyakarta

Semoga kelak menjadi sarjana yang *Kompeten, profesional, kredibel, generalis* dan *populis*.

DEPARTEMEN AGAMA
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 10 September 2005

Kepala,

Drs. Zainal Abidin
NIP. 150091626

DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

بسم الله الرحمن الرحيم

SERTIFIKAT

No. : UIN.02/LPM/PP.06/396/2005

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama	:	NUR MACHMUD
Tempat dan Tanggal Lahir	:	Grobogan, 13 Oktober 1982
Fakultas	:	Dakwah
Nomor Induk Mahasiswa	:	01220818

Yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Semester Pendek Tahun Akademik 2004/2005 (Angkatan ke 55) di :

Lokasi/Desa	:	Bimomartani 3
Kecamatan	:	Ngemplak
Kabupaten	:	Sleman
Propinsi	:	Daerah Istimewa Yogyakarta

dari tanggal 9 Juli s.d. 6 September 2005 dan dinyatakan LULUS dengan nilai ..... 93,42 (A).
Sertifikat ini diberikan selain sebagai tanda bukti bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata UIN Sunan Kalijaga dengan status intrakurikuler, juga sebagai syarat untuk dapat mengikuti Ujian Munaqasyah Skripsi.

DEPARTEMEN AGAMA
UIN SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 30 September 2005

Ketua,

Drs. Zainal Abidin
NIP. 150091626

DEPARTEMEN AGAMA RI.
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto Tlp. (0274) 515856 Fax (0274) 552230 Yogyakarta

SERTIFIKAT

Nomor :UIN/I/BPI/PP.00.9/182/2005

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

Nama : Nur Machmud
NIM : 01220818

dinyatakan **LULUS** dalam Praktik Bimbingan dan Konseling Islam yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tanggal 04 Oktober 2004 sampai dengan 20 Desember 2004.

Yogyakarta, 01 Februari 2005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah

Drs. Afif Rifai, MS
NIP. 150222293

Ketua Jurusan BPI

Drs. Abdullah, M.Si.
NIP. 150254035

بسم الله الرحمن الرحيم

PANITIA ORIENTASI STUDI DAN PENGENALAN KAMPUS (OSPeK) 2001

PIAGAM PENGHARGAAN

Diberikan Kepada :

NUR MACHMUD

sebagai

Peserta

dalam Kegiatan Orientasi Studi dan Pengenalan Kampus (OSPeK) 2001
IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Pada tanggal : 13-17 Agustus 2001
di Kampus IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Tema :

"Mewujudkan Peran Ideal Mahasiswa dalam Era Transisi Menuju Demokrasi"

Mengetahui,
Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA)
IAIN Sunan Kalijaga

Kholilur Rohman Ahmad
Presiden Mahasiswa

Panitia
Orientasi Studi dan Pengenalan Kampus (OSPeK) 2001
IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Ahmad Nurhasim
Ketua

Fajar Widodo
Sekretaris