

PEMAHAMAN HADIS TENTANG MARAH

PERSPEKTIF PSIKOLOGI



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama

Oleh:

Husna Miftahurrohmah

NIM: 18105050006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI ILMU HADIS

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2023

NOTA DINAS

iii

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI

NOTA DINAS

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi Saudari Husna Miftahurrohmah
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Husna Miftahurrohmah

NIM : 18105050006

Judul Skripsi : Pemahaman Hadis Tentang Marah Perspektif Psikologi

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam pada Program Studi Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 13 Maret 2023
Pembimbing

Asrul, M.Hum.
NIP: 198508092019031007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Husna Miftahurrohmah
NIM : 18105050006
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Program Studi : Ilmu Hadis
Judul Skripsi : Pemahaman Hadis Tentang Marah Perspektif Psikologi

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Naskah skripsi ini bebas dari plagiarisme, jika dikemudian hari terbukti bahwa naskah skripsi ini bukan karya saya sendiri atau terdapat plagiasi di dalamnya maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 13 Maret 2023
Ditandatangani dan


Husna Miftahurrohmah
NIM. 18105050006

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-519/Un.02/DU/PP.00.9/03/2023

Tugas Akhir dengan judul : PEMAHAMAN HADIS TENTANG MARAH PERSPEKTIF PSIKOLOGI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HUSNA MIFTAHURROHMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18105050006
Telah diujikan pada : Selasa, 21 Maret 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Asrul, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 642290d0777b



Penguji II
Dadi Nurhaedi, S.Ag.M.Si.
SIGNED

Valid ID: 642aa55b0d978



Penguji III
Dr. Muhammad Akmaluddin, M.S.I.
SIGNED

Valid ID: 642a4890db49d



Yogyakarta, 21 Maret 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prof. Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 642bccc9fad7a

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman Transliterasi Arab-Latin ini merujuk pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, tertanggal 22 Januari 1988 No: 158/1987 dan 0543b/U/1987.

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
أ	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	b	be
ت	ta'	t	te
ث	sa'	s	es (dengan titik di atas)
ج	jim	j	je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	ḏal	ḏ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	er
ز	zai	z	zet
س	sin	s	es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)

ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	...'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	el
م	mim	m	em
ن	nun	n	en
و	wawu	w	w
ه	ha'	h	ha
ء	hamzah	...'	Apostrof
ي	ya'	y	ye

II. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>Muta' aqqidīn</i>
عدة	Ditulis	'iddah

III. Ta' marbūḥah di akhir kata

1. Bila dimatikan, ditulis h:

حكمة	Ditulis	<i>Ḥikmah</i>
------	---------	---------------

علة	Ditulis	'illah
-----	---------	--------

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

2. Bila diikuti dengan kata sandang 'al' serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis *h*.

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliya`
----------------	---------	--------------------

3. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fatḥah, kasrah dan ḍammah ditulis *t* atau *h*.

نعمة الله	Ditulis	<i>ni'matullāh</i>
زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-fiṭri</i>

IV. Vokal pendek

َـ	fatḥah	ditulis	A
فعل		ditulis	fa'ala
ِـ	kasrah	ditulis	i
ذكر		ditulis	ḡukira
ُـ	ḍammah	ditulis	u
يذهب		ditulis	yaḡhabu

V. Vokal panjang

1	fatḥah + alif	ditulis	Ā
	جاهلية	ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2	fatḥah + ya' mati	ditulis	ā

3	تنسى	ditulis	tansā
	kasrah + ya' mati	ditulis	ī
4	كريم	ditulis	karīm
	ḍammah + wawu mati	ditulis	ū
	فروض	ditulis	furūḍ

VI. Vokal rangkap

1	fathah + yā mati	ditulis	Ai
	بينكم	ditulis	baynakum
2	fathah + wawu mati	ditulis	au
	قول	ditulis	qawl

VII. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof

أأنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'iddat
لئن شكرتم	ditulis	la'in syakartum

VIII. Kata sandang alif + lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf "I".

القرآن	ditulis	al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf l (el) nya

السماء	ditulis	as-Samā'
--------	---------	----------

الشمس	ditulis	asy-Syams
-------	---------	-----------

IX. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya.

ذوى الفروض	ditulis	zawi al-furud
اهل السنة	ditulis	ahl as-sunnah



MOTTO

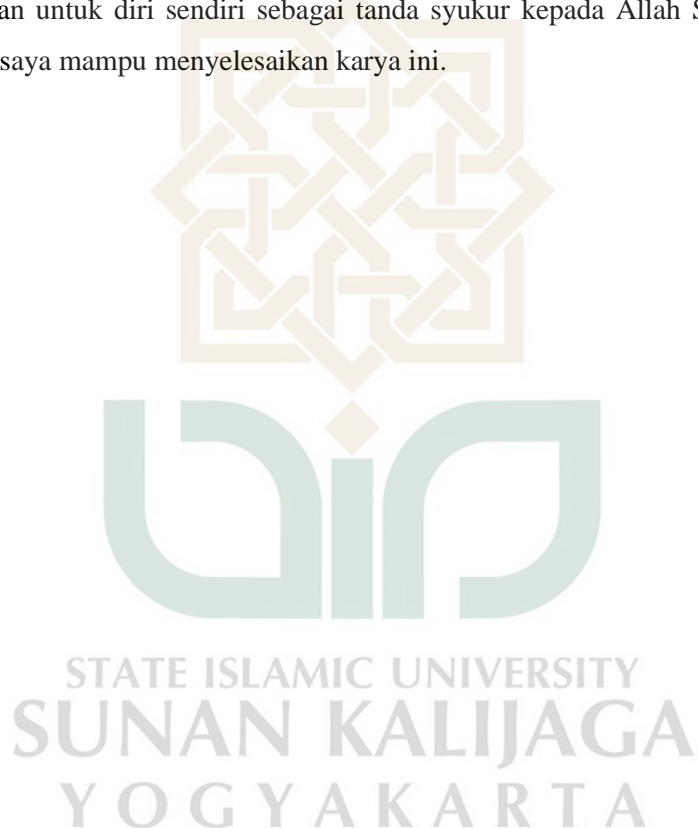
“Menjadi orang baik itu memang baik, tapi menjadi orang yang terlalu baik bukanlah hal terbaik untuk dilakukan. Cukup melakukan hal yang wajar, tidak berlebihan. Karena, semua hal di dunia ini relatif, tidak semuanya harus sama dan setara”

“Siapapun bisa marah, marah itu mudah. Tetapi, marah pada orang yang tepat, dengan kadar yang sesuai, pada saat dan tujuan yang tepat, bukanlah hal mudah”



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada kedua orang tuaku tercinta. Kupersambahkan juga kepada seluruh teman-teman yang senantiasa menyemangati dalam setiap perjalanan kuliah saya. Yang tak terlupakan, karya ini saya persembahkan untuk Sang Maha Pengasih dan Penyayang yakni Allah SWT. Serta utusanNya yaitu Baginda Rasulullah Saw penebar syafa'at bagi umatnya. Dan yang terakhir karya ini saya persembahkan untuk diri sendiri sebagai tanda syukur kepada Allah SWT yang telah menjadikan saya mampu menyelesaikan karya ini.



ABSTRAK

Hadis adalah semua perkataan, perbuatan, dan taqirir Nabi Muhammad Saw. Kedudukan hadis sangat penting dalam kehidupan, karena ia merupakan sentral figur umat manusia. Maka hadis sebagai pedoman hidup selayaknya terjamin keotentikannya. Dalam hal ini peneliti mengungkap bagaimana kualitas hadis tentang marah, kandungan hadis tentang marah, dan implementasinya dengan psikologi.

Marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan biasanya terjadi apabila mendapat perlakuan yang tidak adil atau tidak menyenangkan dalam interaksi sosial. Di dalam diri manusia Allah SWT menyimpan sifat marah merupakan kekuatan setan. Dimana di dalamnya terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan diantara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Dalam ajaran Islam dijelaskan bahwa salah satu senjata untuk membinasakan manusia adalah marah. Dengan cara ini, setan bisa dengan sangat mudah mengendalikan manusia.

Hasil penelitian, menunjukkan bahwa kualitas hadis tentang marah berkulitas shahih. Pemahaman hadisnya ialah janganlah seseorang mudah marah, karena marah yang diperbolehkan hanya berlaku ketika agama kita diolok-olok dan dihina. Dan larangan marah berlaku ketika bersangkutan dengan masalah pribadi dan marah bisa berpengaruh pada kesehatan tubuh dan fisik seseorang.

Kata kunci: Hadis, Marah, Psikologi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pemahaman Hadis tentang Marah Perspektif Psikologi”. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Saw beserta keluarga, sahabat, dan umat beliau tak terkecuali. Semoga kita termasuk dalam golongan umat beliau yang mendapat syafaat dari beliau. Amin.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini bahwasannya tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dan kerja sama yang senantiasa membimbing, mendukung, mengarahkan, mengoreksi, hingga memberikan ide-ide, gagasan, kritik, dan saran. Sehingga tulisan ini dapat terwujud sedemikian rupa. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Al-makin, S.Ag., M.A., selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Indal Abror, M.Ag., selaku Ketua Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Asrul, M.Hum, selaku dosen pembimbing skripsi yang meluangkan waktu dan sabar dalam penulisan skripsi ini, selalu mendukung, memotivasi, serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga jasa-jasa beliau dibalas oleh Allah swt.
5. Segenap dosen-dosen dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam terkhusus untuk prodi Ilmu Hadis yang telah mencurahkan ilmunya dengan tulus dan ikhlas. Semoga Allah memberikan kebaikan kalian selalu.
6. Segenap keluarga di rumah khususnya kedua orang tua penulis yang hebat Bapak Sugeng Riyanto dan Ibu Sumarmi yang telah mengorbankan banyak hal, mendidik, mengajarkan arti kehidupan kepada penulis serta selalu memberikan


yang terbaik untuk anak-anaknya. Tanpa doa-doa dan harapan kalian penulis tidak akan sampai dititik ini. Dimanapun kalian berada semoga Allah senantiasa mencurahkan kesehatan, keberkahan, dan panjang umur.

7. Kakakku tercinta, Nur Hamidah Izzatul Laily dan adikku Burhannuddin Azhari beserta keluarga yang selalu aku banggakan. Terimakasih atas dukungan dan bimbingannya dalam banyak kesempatan. Semoga kebahagiaan selalu menyertaimu.
8. Terima kasih kepada Agus, Alfika, Nida, Ummu, Fazrul, Fikri, Alhuzaify yang telah memberikan pelajaran, pengalaman, menemani penulis dalam mengerjakan skripsi, yang setia mendengarkan keluh kesah penulis, serta tiada henti memberikan suport dan motivasi kepada penulis.
9. Dan teman-teman seperjuangan angkatan 2018, khususnya teman-teman Ilmu Hadis semoga silaturahmi kita tetap terjaga dan tidak akan terputus oleh jarak dan waktu.

Serta kepada pihak-pihak yang tidak penulis sebutkan dalam persembahan ini, semoga kebaikan selalu tercurahkan untuk kalian. Peneliti menyadari bahwa dalam proses penelitian ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Amin.

Yogyakarta, 13 Maret 2023

Penulis



Husna Miftahurrohmah
18105050006

DAFTAR ISI

SURAT KELAYAKAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	v
MOTTO.....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xi
ABSTRAK	xii
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Tinjauan Pustaka	8
E. Kerangka Teoritis	12
F. Metode Penelitian	15
G. Sistematika Pembahasan	17
BAB II: TINJAUAN UMUM TENTANG MARAH DAN PSIKOLOGI MARAH	19
A. Definisi Marah.....	19
1. Marah menurut Bahasa	19
2. Marah dalam Al-Qur'an.....	21
3. Marah dalam Hadis.....	23
B. Psikologi Marah	27

1. Verbal	29
2. Pasif	30
3. Stres	31
4. Agresif	33
BAB III: ANALISIS KESHAKSIAN HADIS.....	35
A. Kualitas Sanad.....	35
1. Takhrij Hadis	41
2. I'tibar Hadis	51
3. Jarh wa Ta'dil/penilaian hadis	54
B. Kualitas Matan	55
1. Tidak bertentangan dengan Al-Qur'an	56
2. Tidak bertentangan dengan Hadis.....	56
3. Tidak bertentangan dengan akal sehat	57
4. Susunan pernyataan menunjukkan ciri-ciri sabda kenabian	57
BAB IV: PEMAHAMAN HADIS PERSPEKTIF PSIKOLOGI	59
A. Pemahaman Hadis menggunakan Kajian Maanil Hadis	59
1. Tidak bertentangan dengan Al-Qur'an	59
2. Tidak bertentangan dengan Hadis yang lain.....	62
3. Tidak bertentangan dengan Fakta Historis	64
4. Tidak bertentangan dengan Kebenaran Ilmiah	65
B. Implementasi Hadis dalam Kehidupan Sehari-hari.....	67
1. Tinjauan Kognitif	69
2. Tinjauan Memory	71
3. Tinjauan Psikomatis	72
4. Tinjauan Kompensasi Marah.....	73
C. Aspek-aspek yang Berkaitan dengan Marah.....	74
1. Macam-macam Marah.....	74
2. Tingkatan Marah	77
3. Indikasi Marah.....	80

4. Faktor-faktor Penyebab Marah.....	84
5. Marah yang diperbolehkan dan Marah yang dilarang	90
6. Cara Mengatasi Marah	91
BAB V: PENUTUP.....	97
A. Kesimpulan.....	97
B. Saran.....	98



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hadis adalah segala sesuatu yang bersumber dari Nabi Saw, baik ucapan, perbuatan maupun ketetapan.¹ Fungsi hadis ialah sebagai penjelas Al-Qur'an, sehingga hadis benar-benar dituntut mampu menjawab setiap permasalahan yang dialami umat dari setiap zaman yang kerap meningkat dan mengalami pembaharuan karena dipengaruhi perbedaan kebutuhan dan tingkat penerimaan hadis dari setiap manusia. Namun dalam sejarah perkembangan hadis dalam rentang waktu yang cukup panjang telah banyak terjadi pemalsuan hadis yang dilakukan oleh orang-orang dan golongan tertentu dengan berbagai tujuan.²

Ulama-ulama hadis sejak zaman dahulu hingga sekarang ini juga sangat berhati-hati dalam meriwayatkan dan menggunakan hadis sebagai sumber hukum, terbukti dengan munculnya berbagai ilmu yang mulai di khususkan oleh para ulama seperti ilmu yang membahas penilaian perawi, sejarah perawi dan sebagainya, sehingga menjadi alternatif untuk melakukan kritik sanad dan kritik matan. Melakukan kritik baik pada sanad maupun pada matan merupakan sebuah langka untuk mengetahui tingkat kualitas hadis sebagai antisipasi penghujjahan hadis-hadis yang dhaif. Pemahaman terhadap hadis juga merupakan satu kebutuhan yang sangat penting bagi seluruh umat manusia. Proses pemahaman tersebut dilakukan dengan mengadakan kajian interpretasi dan analisis terhadap lafal dan makna hadis, baik dengan menggunakan interpretasi tekstual, intertekstual dan kontekstual dengan pemahaman yang bersifat komprehensif

¹ M. Ma'shum Zein, *Ilmu Memahami Hadits Nabi* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013), hlm. 3.

² Arifuddin Ahmad, *Paradigma Baru Memahami Hadis Nabi* (Jakarta: Intimedia Ciptanusantara, 2003), hlm. 63.

dengan kajian menggunakan pendekatan multi disiplin (interdisipliner), baik dalam bentuk maudhu'i, ijmal, muqaran, maupun tahlili.³

Sebagai salah satu contohnya yakni upaya dalam memahami hadis secara lebih tepat menggunakan metode pemaknaan terhadap hadis Nabi Saw yakni bagaimana memahami hadis-hadis tentang marah, yang berhubungan dengan kesehatan jiwa dan fisik manusia. Sebab marah yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit. Namun, apabila kita membiarkan diri kita melampiaskan marah itu sesuka hati, tentu mengakibatkan putus tali persaudaraan.⁴

Kemarahan adalah salah satu emosi yang sangat kuat yang berasal dari perasaan sakit hati, jengkel, kecewa, atau frustrasi. Kemarahan menjadi satu tanda bagi diri sendiri, bahwa ada sesuatu yang salah dan tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan. Rasa marah ini akan semakin meningkat secara bertahap mulai dari rasa tersinggung hingga rasa murka yang membuat orang lain tidak nyaman dan takut hanya dengan melihat wajah kita.⁵

Setiap individu secara alamiah telah mempunyai dorongan dari dalam dirinya sejak keberadaannya di dunia. Dorongan-dorongan tersebut berfungsi untuk menggerakkan manusia memenuhi kebutuhannya, sepanjang hidupnya dorongan itu ada dan bertindak besar dalam menemani individu dalam mencapai suatu kesuksesan. Namun, dorongan yang tidak bisa dikendalikan akan memunculkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungan sekitar apabila tidak ada pengendalian emosi. Karena pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk pengurangan ketegangan batin yang memuncak. Manusia diminta untuk selalu mengontrol emosinya agar terciptanya kehidupan yang sepadan dan seimbang.⁶

³ Ambo Asse, *Ilmu Hadis Pengantar Memahami Hadis Nabi SAW* (Makassar: Dar al-Hikmah wa al-Ulum Alauddin Press, 2016), hlm. 153.

⁴ Utsman Najati, *Psikologi Islam Perspektif Hadis* (Jakarta: Pustaka Al-Husna Baru, 2004), hlm. 91.

⁵ Era Findiani, *Berdamai Dengan Rasa Marah* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2020), hlm. 67.

⁶ R Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," *Unisia* 37, no. 82 (2015), hlm. 41–47, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.

Marah merupakan emosi yang sifatnya fitrah dan akan muncul ketika salah satu emosi dasar seseorang tidak terpenuhi. Jika ada sesuatu yang menghalangi manusia untuk mendapatkan suatu tujuan tertentu yang ingin ia raih dan ia tidak mendapatkannya, maka ia akan marah, berontak, dan melawan penghalang tersebut sampai ia berhasil mendapatkan keinginannya.⁷ Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah rasa marah. Seringkali rasa marah dipendam yang dapat menimbulkan tekanan psikis yang berat, rasa marah yang bergejolak akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, serta lebih sensitif. Dan rasa marang sering dilampiaskan dengan cara-cara negatif.⁸

Marah sering kali diartikan sebagai emosi, selain marah itu bukan emosi namanya. Kebanyakan orang menilai bahwa emosi itu berdampak buruk terhadap perilaku manusia. Dalam psikologi emosi terbagi menjadi dua bagian yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat digambarkan melalui ekspresi bahagia, tenang, rileks, gembira, dampak emosi positif yakni, merasa senang dan menenangkan. Sedangkan emosi negatif dapat digambarkan melalui ekspresi sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, dampak emosi negatif sangat banyak sekali efek sampingnya, semua dilampiaskan dengan cara: mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, dan membanting barang.⁹

Marah juga menunjukkan sifat kelabilan seseorang karena tidak mampu mengendalikan amarahnya. Terkadang seseorang marah bertujuan untuk menjaga dirinya dari bahaya yang akan mengancamnya. Kajian mengenai emosi, sudah banyak dilakukan dan menyatakan bahwa marah disebabkan oleh perasaan terluka atau menderita, sehingga mengakibatkan munculnya amarah seseorang. Dan orang yang sering mengalami emosi, bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental.¹⁰ Tetapi peneliti lebih memfokuskan kepada

⁷ Utsman Najati, *Psikologi Islam Perspektif Hadis* (Jakarta: Pustaka Al-Husna Baru, 2004), hlm. 106.

⁸ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 5.

⁹ Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019), hlm. 79–87.

¹⁰ Umaruddin Nasution, "Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognis Dan Memori," *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 2020, hlm. 30.

kesehatan mental seseorang. Sifat emosi dapat menggiring tubuh seseorang untuk melampiaskan kekesalan hati dengan cara mencela atau tindakan dan wujud kekesalan lainnya. Adapun perintah menahan amarah di dalam Al-Qur'an surah Ali-Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاضِمِينَ الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”.¹¹

Maksud dari ayat di atas ialah jika ada seseorang yang marah tetapi hanya di pendam saja dan mampu meredamnya padahal dia bisa meluapkan marahnya kepada orang lain ataupun benda. Maka perbuatannya itu merupakan suatu kemuliaan bagi orang tersebut, karena mampu memaafkan orang yang telah berbuat dzalim kepadanya.

Dan hadis Nabi Muhammad Saw:

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

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam; "Berilah aku wasiat?" beliau

¹¹ Umar Latief, “Konsep Amarah Menurut Al-Qur’an,” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015), hlm. 68–83.

bersabda: "Janganlah kamu marah." Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: "Janganlah kamu marah."¹²

Dari hadis di atas, Nabi Muhammad Saw menganjurkan umatnya untuk menjauhi sifat tercela yaitu marah. Rasa marah yang dilampiaskan akan berdampak pada kehancuran terhadap sesama. Nabi Saw jarang sekali marah. Beliau akan marah karena sebuah alasan yang benar, seperti melanggar hukum Allah SWT, dan menentang ajaran agama.¹³

Marah merupakan bagian dari emosi dasar manusia, istilah emosi dalam kehidupan pemakaian sehari-hari sangat berbeda dengan pengertian emosi dalam kejiwaan. Emosi dalam kehidupan sehari-hari mengacu pada ketegangan yang terjadi pada seseorang akibat dari kemarahan yang tinggi. Orang yang berubah nada suara atau bicaranya, raut wajah, atau tingkah lakunya pada saat marah, biasanya diperingatkan agar tidak bertindak emosional.¹⁴

Emosi serta ekspresinya sudah dimiliki manusia sejak dari awal lalu diwariskan secara genetik dan akan terus berkembang sesuai dengan interaksi yang dialami oleh dirinya. Setiap individu mempunyai aturan, kapan dan bagaimana seharusnya emosi itu ditampilkan. Karena pengendalian amarah, sesungguhnya sudah dipelajari sejak ia bayi. James Gross menyatakan bahwa emosi dapat menuntun kita ke arah yang salah, ketika emosi kita tidak sesuai dengan keadaan tertentu. Sering kali kita mengatur emosi kita agar lebih berfaedah untuk mencapai tujuan kita, akan tetapi sesuatu tidak bisa terjadi sesuai dengan harapan kita.¹⁵ Keadaan marah adalah salah satu keadaan yang paling berbahaya yang menguasai manusia, dan bila tidak mampu mengendalikan

¹² Al-Imam Mohammed ben Ismail Al-Bukhari, *SAHIH AL-BUHARI* (Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah-Beirut, n.d.), Jilid 4, hlm. 113.

¹³ Naili Qurota Aini Aly, "Marah Dalam Perspektif Hadis," 2015, hlm. 18. <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/636/1/10210406.pdf>.

¹⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Marah Manusia Di Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 15. <https://books.google.co.id/>.

¹⁵ Alim Sofiyana, *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017, hlm. 25-26.

dirinya dalam keadaan ini, seseorang bisa saja menjadi hilang akal dan membuatnya sulit mengendalikan diri.¹⁶

Cara-cara menanggapi emosi yang berbeda itu dapat diamati misalnya, ketika seseorang menginginkan sesuatu yang dipakai orang lain, seperti baju, tas, sepatu, dan lain-lain. Pada saat keinginan mereka tidak terpenuhi, maka mereka merasa kecewa. Manusia tidak hidup sendirian, emosi kita juga tidak terpisah dari sangkut paut sosial kita. Untuk membedakan emosi kita, tidak hanya berdasarkan usia, akan tetapi juga oleh emosi orang-orang disekitar kita. Para psikolog sudah menemukan bahwa emosi itu menular, apabila kita tidak yakin mengenai sesuatu yang kita rasakan maka kita bergantung pada tingkah laku orang lain untuk mengetahui emosi kita.¹⁷ Reaksi terhadap masalah setiap orang berbeda-beda. Ada yang menanggapi masalah dengan kepala dingin, namun ada juga yang memang benar-benar tidak menerima masalah yang dihadapinya tanpa ada rasa marah.¹⁸

Tanpa adanya amarah kehidupan manusia akan terasa kering, relasi antara manusia bisa dikatakan baik buruknya tergantung pada emosi yang dilakukan mereka. Beberapa pakar mengemukakan pendapat bahwa emosi merupakan hasil perwujudan dari keadaan fisiologis dan kognitif manusia. Dan juga pengaruh kultur budaya dan sistem sosial, tempat individu tinggal dan menetap. Kapan dan dimana saja kita boleh menampilkan dan merahasiakan emosi-emosi tertentu, emosi tersebut biasanya muncul melalui perilaku nonverbal dan ekspresi wajah. Hal tersebut akan dipelajari oleh individu sebagai nilai-nilai dalam budaya di lingkungan.¹⁹

¹⁶ Ghulam Reza Sultani, *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa* (Jakarta: Pustaka Zahra, 2006), hlm. 233.

¹⁷ Rochelle Semmel Albin, *Emosi: Bagaimana Mengenal, Menerima Dan Mengarahkannya* (Yogyakarta: Kanisius, 1986), hlm. 13-14.

¹⁸ Zhila Jannati and Muhammad Randhica Hamandia, "Bulletin of Counseling and Psychotherapy Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021), hlm. 1-9.

¹⁹ Aditya Putra Kurniawan and Nida UI Hasanat, "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa Di Yogyakarta" 34, no. 1 (n.d.), hlm. 1-17.

Banyak di antara kita yang tidak mengerti bagaimana cara mengekspresikan rasa marah yang tepat tanpa memberikan efek buruk di masa depan. Tapi harus kita sadari bahwa marah adalah hal yang wajar dan normal, jika berlebihan akan menjadi tidak wajar. Setiap orang bisa marah pada waktu dan momen yang tepat, bukan marah di sembarang waktu dan tempat. Jangan sampai amarah kita menjadi bumerang bagi diri sendiri. Agar tidak menjadi bumerang bagi diri sendiri, seseorang bisa mengontrol dirinya dalam keadaan marah, bahagia, senang, susah, kecewa, sedih dan selalu berfikir jernih sebelum melaksanakan atau mengambil suatu keputusan. Dan jangan melakukan sesuatu ketika kita sedang dalam kondisi marah, itu akan berakibat fatal khususnya bagi diri sendiri.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian karya ilmiah yang berbentuk skripsi yang berjudul “Pemahaman Hadis Tentang Marah Perspektif Psikologi”.

B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang di atas, penelitian ini akan berfokus pada beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Kualitas Kehujahan Hadis tentang Marah?
2. Bagaimana Pemahaman Hadis Perspektif Psikologi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dan manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kualitas kehujahan hadis tentang marah.
2. Untuk mengetahui bagaimana pemahaman hadis perspektif psikologi.

Adapun manfaat penulisan ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah wawasan khazanah baru terutama dalam bidang hadis dan psikologi.
2. Secara praktis, Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi yang lebih baik di bidang akademis, khususnya kepada masyarakat agar lebih mengetahui cara mengendalikan marah dengan bijak.

D. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan review terhadap teori yang relevan. Tinjauan pustaka menunjukkan tentang arah penelitian yang akan dilakukan. Sehingga membantu peneliti untuk mencari kerangka berpikir yang baru dan tidak menghindari pengulangan penelitian.²⁰ Hasil penelitian yang telah dikaji dan relevan dengan tema penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang hampir sama tentang mengontrol atau mengendalikan marah

Pertama, Skripsi yang disusun oleh Septia Muti Fadhila dengan judul “*Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 15 Yogyakarta*”, yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2013. Septia menyusun skripsinya dengan memfokuskan untuk mengetahui hasil peningkatan kemampuan mengelola emosi marah siswa, sehingga siswa lebih mampu untuk mengetahui emosi marah, tanda-tanda awal emosi marah, dan mampu mengungkapkan emosi marah. Dengan menggunakan teori bercerita, penulis menjelaskan aspek demi aspek, mulai dari penerapan metode bercerita, perkembangan sosial emosi anak, faktor yang mempengaruhi emosi anak.²¹

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Nova Farid Hudaya, yang berjudul “*Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 MOYUDAN*”, yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2015. Peneliti yang dilakukan Nova bertujuan untuk menunjukkan siswa sudah mengalami perubahan dan peningkatan. Siswa dapat mengenali amarahnya khususnya mengontrol emosinya. Selain itu, siswa juga mempunyai motivasi yang tinggi untuk berubah dalam mengungkapkan amarah ke arah yang lebih baik

²⁰ Salim and Syahrums, *Metodologi Penelitian Kualitatif Konsep Dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan Dan Pendidikan* (Bandung: Citapustaka Media, 2012), hlm. 45.

²¹ Septia Muti Fadhila, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 15 Yogyakarta*, (Skripsi: Fakultas Ilmu Pendidikan, UNY 2013), hlm. 164.

dengan menggunakan teknik *anger management* ini sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa dan perkembangan menuju masa dewasa.²²

Ketiga, Skripsi yang disusun oleh Slamet Dwi Priatmoko, yang berjudul “*Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*”, diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2011. Menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat membantu para pesertanya agar mampu berbicara di depan banyak orang, mengeluarkan pendapat mereka atau bertukar pikiran, memberi tanggapan ataupun saran, mampu mengendalikan diri serta dan menahan emosi di lingkungan kelompok, dapat bertanggung jawab, dan menjadi lebih akrab satu sama lain. Penelitian Slamet Dwi Priatmoko ini dilakukan di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah tahun 2009 dengan menggunakan metode eksperimen yang mana metode ini untuk mengetahui hubungan antara variabel, apakah ada suatu perubahan atau tidak setelah menggunakan metode tersebut. Metode eksperimen dilakukan dengan maksud untuk menilai akibat suatu perlakuan seseorang.²³

Keempat, Jurnal yang ditulis oleh Shinta Mutiara Mustika, yang berjudul “*Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini*”, mahasiswa dari Universitas Islam Nusantara. Diterbitkan oleh SELING: Jurnal Program Studi PGRA Vol. 5, No. 1, Januari 2019. Penulis memfokuskan tentang kemampuan mengenali emosi diri, kemampuan mengelola emosi, serta pentingnya mengendalikan emosi dalam kehidupan manusia. Juga kesehatan mental yang pokok bagi berkembangnya anak. Serta ada 4 dimensi yang membedakan dalam kecerdasan emosi. Di jurnal

²² Nova Farid Hudaya, “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan,” Universitas Negeri Yogyakarta, 2015, hlm. 95.

²³ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010,” UNNES, 2011, hlm. 31–33.

ini juga terdapat kemampuan mengelola emosi bagi kesehatan mental dan kemampuan mengelola emosi menurut perspektif Islam dan ada beberapa cara mengendalikan emosi yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Lalu penulis menyimpulkan (Barang siapa yang mampu menguasai emosinya, mengendalikan akalnyanya dan menimbang segalanya dengan benar, maka ia akan melihat kebenaran, akan tahu jalan yang lurus dan akan menemukan hakekat).²⁴

Kelima, Jurnal yang ditulis oleh Ferisa Prasetyaning Utami, Blasius Boli Lasan, IM Hambali, yang berjudul “*Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA*” merupakan mahasiswa dari Universitas Negeri Malang. Diterbitkan oleh jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan Vol. 4, No. 2, Februari 2019. Tulisan ini berisi peneliti melakukan metode deskriptif, metode deskriptif merupakan suatu bentuk penelitian untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang berada di lapangan. Dan hasil penelitian tersebut memuat perlunya perhatian siswa SMA atau peserta didik di sekolah mengelola emosi. Guru sebaiknya mendampingi dan membantu siswa atau peserta didiknya untuk mencapai emosi yang ideal. Sehingga bisa memberikan kesehatan mental yang baik bagi para siswa SMA.²⁵

Keenam, Jurnal yang berjudul “*Expressive Writing untuk Ketemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa*” ditulis oleh Nurhayati Maudi, Triyono, Dany Handirini, mahasiswa dari Universitas Negeri Malang, Diterbitkan dalam Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan Vol. 4, No. 12, Desember 2019. Jurnal ini menggunakan metode penelitian pengembangan dari model Borg & Gall yang menghasilkan perlunya pengendalian emosi terhadap anak-anak yang masih sekolah, agar tidak terjadi kekhawatiran yang menyebabkan kekerasan. Dengan tidak mempunyai kemampuan mengendalikan suatu emosi, setiap

²⁴ Shinta Mutiara Puspita, “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini,” *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* 5, no. 1 (2019), hlm. 85–92.

²⁵ Ferisa Prasetyaning Utami, Blasius Boli Lasan, and IM. Hambali, “Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA,” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 4, no. 2 (2019), hlm. 262.

orang atau anak-anak pasti akan merasakan penyelasan dan dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri.²⁶

2. Penelitian yang sama dengan psikologi

Jurnal yang ditulis oleh Ikhwan Fuad, yang berjudul “*Menjaga Kesehatan Mental Perpspektif Al-Qur’an dan Hadits*” mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan. Diterbitkan oleh Journal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi Vol. 1, No. 1, Juni 2016. Di dalam jurnal ini ada tiga metode Al-Qur’an dan Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental yaitu: *Pertama*, metode penguatan dimensi spiritual. *Kedua*, Metode menguasai dimensi biologis. *Ketiga*, Metode mempelajari hal yang urgen untuk kesehatan mental. Penulis menjelaskan bahwa pentingnya menjaga kesehatan mental yang bertujuan untuk menyelamatkan agama, jiwa, akal, jasmani, harta, bahkan keturunan. Dan selalu siap apabila menghadapi segala problematika kehidupan, agar tidak merugikan diri sendiri dan orang di sekelilingnya.²⁷

Dari beberapa hasil penelitian skripsi atau jurnal yang dipaparkan di atas, dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian tersebut lebih mengarah pada pembahasan mengenai kesehatan mental, cara mengelola emosi anak usia diri, remaja dengan menggunakan berbagai metode seperti metode bercerita, metode anger management, metode eksperimen, dan sebagainya. Selain itu ada juga penelitian yang menggunakan perspektif Al-Qur’an dan Hadis. Meskipun belum banyak penelitian-penelitian yang membahas hadis tentang marah perspektif psikologi. Maka dari itu, penulis ingin membahas hadis tentang marah pespektif psikologi dengan menggunakan teori Muhammad Al-Ghazali dalam memahami hadis. Dengan teori Muhammad Al-Ghazali

²⁶ Nurhayani Maudi, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini, “Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa,” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 4, no. 12 (2019), hlm. 1624.

²⁷ Ikhwan Fuad, “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur’an Dan Hadits,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016), hlm. 31–50.

ini, diharapkan dapat membantu memahami tujuan dan makna dalam hadis tersebut, serta dapat mengetahui implementasinya.

E. Kerangka Teoritis

Di dalam sebuah penelitian perlu adanya kerangka teori. Adanya kerangka teori ini digunakan untuk membangun hipotesis. Di mana hipotesis itu berdasarkan teori dan hasil-hasil riset sebelumnya, lalu akan diuji dengan fakta yang ada.²⁸

Secara etimologi, Ma'anil merupakan bentuk jamak dari *ma'ana* yang berarti makna, arti, maksud, atau petunjuk yang di kehendaki suatu lafaz. Sementara itu pada mulanya ilmu Ma'anil Hadis adalah bagian dari ilmu Balaghah, adalah ilmu yang mempelajari lafadz arab yang sesuai dengan tuntutan situasi dan kondisi. Dengan demikian, ilmu Ma'anil Hadis secara sederhana ialah ilmu yang membahas maksud atau makna lafaz hadis Nabi Saw secara tepat dan benar.

Secara terminologi, ilmu Ma'anil Hadis adalah ilmu yang membahas tentang suatu prinsip metodologi dalam memahami hadis Nabi Saw, sehingga hadis tersebut dapat dipahami maksud dan kandungannya secara tepat dan proporsional. Jadi ilmu Ma'anil Hadis adalah ilmu yang mempelajari cara untuk memahami makna matan hadis, macam-macam redaksi, dan konteksnya. baik dari segi makna yang tersurat (*Zhahir al-nashsh* atau makna tekstual) maupun makna yang tersirat (*bathin al-nashsh* atau makna kontekstual).²⁹

Di era Nabi Saw, sahabat, maupun tabi'in belum ada istilah Ilmu Ma'anil Hadis. Dalam berbagai literatur semua kitab hadis, syarah hadis atau ulumul hadis, tidak pernah menyebutkan tentang istilah Ilmu Ma'anil Hadis yang mengacu pada disiplin ilmu tersendiri. Istilah tersebut merupakan istilah baru dalam studi hadis kontemporer. Demikian, sebenarnya ilmu Ma'anil Hadis telah diaplikasikan sejak era Nabi Saw, meski mungkin masih sangat sederhana dan tidak terlalu kompleks masalahnya. Sebab setiap kali Nabi Saw menyampaikan

²⁸ Fahrudin Faiz, dkk, *Proposal Dan Skripsi* (Yogyakarta, 2015), hlm. 10.

²⁹ Abdul Majid Khon, *Takhrij Dan Metode Memahami Hadis* (Jakarta: AMZAH, 2014), hlm. 134-135.

hadis, tentu para sahabat terlibat dalam proses pemahaman hadis tersebut. Apalagi beliau menyampaikan hadis dengan bahasa Arab dan mereka juga langsung mengetahui konteks pembicaraannya, maka secara umum mereka langsung dapat mengerti apa yang dimaksud hadis yang disampaikan oleh Nabi Saw.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kajian Ma'anil Hadis dan menggunakan teori pemahaman hadis Muhammad Al-Ghazali. Sebenarnya, Muhammad Al-Ghazali tidak memberikan penjelasan yang konkrit tentang langkah-langkah dalam memahami hadis Nabi Saw. Akan tetapi, berdasarkan penelitian yang dilakukan Dr. Suryadi dalam buku *al-Sunnah al-Nabawiyah baina ahl al-Fiqh wa al-Hadis*, tolak ukur keshahihan sebuah hadis yang dipakai Muhammad Al-Ghazali dalam kritik matan hadis dan pemahaman matan secara garis besar ada empat macam³⁰, yaitu:

1. Pengujian dengan Al-Qur'an

Dalam pengujian ini, mewajibkan bahwa sebuah hadis tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan setiap hadis harus dipahami maknanya sesuai yang ditunjukkan oleh Al-Qur'an, baik secara langsung atau tidak. Hadis-hadis yang shahih sanadnya tidak bisa hanya diamalkan dan dipahami secara tekstual saja. Dikarenakan apabila ada matannya yang bertentangan dengan prinsip-prinsip Al-Qur'an, maka hadis tersebut akan ditolak.

2. Pengujian dengan Hadis

Pengujian ini, mempunyai pengertian bahwa hadis yang dijadikan sebagai dasar argumen tidak bertentangan dengan hadis mutawatir dan hadis lain yang lebih shahih. Setiap hadis harus dikaitkan dengan beberapa hadis yang lain, kemudian hadis-hadis yang sudah tergabung dikomparasikan dengan apa yang telah ditunjukkan oleh Al-Qur'an.

3. Pengujian dengan Fakta Historis

³⁰ Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi* (Yogyakarta: Teras, 2008), hlm. 82.

Sesuatu hal yang tidak bisa dipungkiri, bahwa hadis muncul dalam sejarah atau keadaan tertentu. Oleh karena itu, hadis dan sejarah mempunyai hubungan sinergis yang saling menguatkan satu sama lain. Adanya kecocokan antara hadis dan sejarah akan menjadikan hadis memiliki sandaran validitas yang kokoh. Demikian pula sebaliknya, bila terjadi penyimpangan antara hadis dan sejarah, maka salah satunya antara keduanya diragukan kebenarannya.

4. Pengujian dengan Kebenaran Ilmiah

Pengujian ini, bahwa setiap kandungan matan hadis tidak boleh bertentangan dengan teori ilmu pengetahuan atau penemuan ilmiah, dan juga tidak memenuhi rasa keadilan ataupun tidak bertentangan dengan hak asasi manusia. Oleh karena itu, tidak masuk akal apabila ada hadis Nabi Saw yang mengabaikan rasa keadilan, bagaimana pun shahihnya sanad suatu hadis, jika muatan informasinya bertentangan dengan prinsip-prinsip keadilan dan prinsip-prinsip hak asasi manusia, hadis tersebut tidak layak untuk dipakai.³¹

Dari empat metode pemahaman hadis yang di tawarkan Muhammad Al-Ghazali, semuanya digunakan untuk melakukan penelitian ini. Maka dari itu peneliti menganalisa menggunakan empat metode pemahaman hadis Muhammad Al-Ghazali. Sesudah dilakukan pemahaman hadis menggunakan metode Muhammad Al-Ghazali, selanjutnya yaitu dengan menentukan secara tekstual apa makna dan tujuan teks hadis tersebut dengan melihat sebuah teks hadisnya. Lalu, peneliti mengimplementasikan hadis tersebut dengan konteks zaman sekarang dengan menjelaskan data-data mengenai hadis tentang marah perspektif psikologi pada zaman sekarang.

³¹ Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi* (Yogyakarta: Teras, 2008), hlm. 85.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif berdasarkan kajian pustaka (*Library Research*), dengan cara memanfaatkan perpustakaan sebagai sumber data. Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang cara mendapatkan data atau suatu informasi melalui berbagai macam literatur bisa berupa buku-buku, jurnal, artikel, dan dokumentasi.³²

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis yakni: sumber data primer dan sumber data sekunder.³³

Sumber data primer adalah sumber data utama yang digunakan untuk penelitian. Adapun sumber data primer yang dimaksud adalah kitab Shahih Bukhari karya Al-Imam Mohammed ben Ismail Al-Bukhari, Sunan at-Tirmidzi karya Al-Imam Abu Isa Al-Tirmidzi, Musnad Ahmad karya Ahmad bin Muhammad bin Hanbal bin Hilal bin Asad as-Syaibani, Muwatha' Malik karya Malik bin Anas bin Malik bin Abi Amir bin Amr bin Haris bin Ghaiman bin Khusail bin Amr bin Khusail al-Asbahi, sebagai sumber data-data hadis yang berkaitan dengan amarah.

Sedangkan sumber data sekunder ialah sumber data pendukung terhadap sumber data primer. Sumber data sekunder diperoleh dari buku, literatur, artikel, skripsi dan sumber-sumber lain yang berkaitan dengan tema yang dibahas.

3. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan *library research* (penelitian kepustakaan), yaitu dengan mengumpulkan data-data kepustakaan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut.

³² Jozef Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya* (Jakarta: Grasindo, 2010), hlm. 7.

³³ Taliziduhu Ndraha, *Research Teori, Metodologi, Administrasi* (Jakarta: Bina Aksara, 1981), 76.

Maka jenis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa buku, kitab, skripsi, dokumen, artikel dan lain sebagainya.

4. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum pengumpulan data, penulis melakukan pengolahan data dengan pengecekan ulang kelengkapan data, mengklasifikasi, dan menyeleksi data.³⁴ Setelah penulis mencari hadis ini menggunakan kata kunci *La Taghdzab* atau nomor suatu hadis, dengan bantuan CD ROM *Mausu'ah*. Maka penulis menemukan bahwa hadis-hadis tentang larangan marah terdapat di kitab Shahih Bukhari No. 5651.

Dalam tahap pengumpulan data, penulis melakukan proses *takhrij hadis*.³⁵ Metode *takhrij hadis* yang digunakan penulis yaitu dengan menggunakan nomor hadis dan kosakata. Untuk mempermudah cara pencarian dan pengumpulan beberapa hadis dengan menggunakan CD ROM *Mausu'ah*.

5. Analisis Data

Metode yang digunakan dalam menganalisis data adalah metode deskriptif-analitis yaitu dengan cara mendeskripsikan data-data yang ada, kemudian menganalisis data-data yang diperoleh secara praktis. Peneliti menggunakan metode Muhammad Al-Ghazali yaitu:

Pertama, peneliti melakukan pembahasan tentang hadis-hadis mengendalikan amarah dan peneliti membatasi pada kitab *Kutubutis'ah*. Kemudian melakukan *takhrij hadis* menggunakan *Mausu'ah*. Hadis yang ditakhrij berasal dari kitab Shahih Bukhori No. 5651, BAB Mewaspadaai Marah.

Kedua, materi tentang marah dan psikologi diambil dari berbagai karya ilmiah seperti buku dan jurnal, yang membahas secara gamblang mengenai

³⁴ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, Antasari Press (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011), hlm. 90-91.

³⁵ Secara etimologi *takhrij* yaitu menampakkan sesuatu yang masih tersembunyi, tidak kelihatan dan masih samar. Secara istilah *takhrij* ialah menunjukkan asal beberapa hadis pada kitab-kitab yang ada (kitab induk hadis) dengan menerangkan hukum/ kualitasnya. Lihat Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis* (Jakarta: AMZAH, 2011), hlm. 116.

marah dan psikologi. Ketiga, menjabarkan psikologi tentang marah. Penulis mengutip penjelasan-penjelasan tentang marah terhadap psikologi dari berbagai buku dan karya ilmiah, lalu menulis poin-poin penting yang berkaitan dengan pembahasan tersebut.

Keempat, melakukan kajian dari aspek sanad dan matan. Penelitian aspek sanad menggunakan bantuan software CD ROM Mause'ah. Sedangkan pada aspek matan menggunakan data historis dari kitab-kitab hadis dan buku-buku sejarah. Tujuannya ialah agar mengetahui bahwa hadis yang diteliti ini benar bersumber dari Nabi Muhammad Saw. Kemudian pemahaman hadis tentang marah menggunakan metode Muhammad Al-Ghazali yaitu: 1.) pengujian dengan Al-Qur'an, peneliti melakukan pencarian dengan mengambil ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi dalil dari mengendalikan marah dan, 2.) pengujian dengan hadis lain, mencari hadis-hadis yang membahas tentang marah perspektif psikologi yang ditakhrij menggunakan CD ROM Mause'ah. Kemudian hadis-hadis tersebut disesuaikan apakah hadis utama sejalan dengan hadis-hadis lainnya. 3.) pengujian dengan fakta historis, dengan melihat asbabul wurud pada hadis pokok. Setelah itu, dapat ditemukan fakta historisnya, lalu mencocokkan antara hadis dengan fakta historis apakah ada pertentangan diantara keduanya. 4.) pengujian dengan kebenaran ilmiah, menguraikan dan menyesuaikan hadis yang menjadi pembahasan pada penelitian ini dengan teori ilmu pengetahuan atau penemuan ilmiah, apakah bertentangan atau tidak pada zaman sekarang.

Selanjutnya, implementasi hadis dalam kehidupan sehari-hari dan aspek-aspek tentang marah. Barulah ditarik kesimpulan agar mendapat jawaban dari rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika yang digunakan peneliti untuk penelitian terdiri dari lima bab, berikut gambaran singkatnya:

Bab Pertama, berisi pendahuluan yang akan menguraikan tentang latar belakang permasalahan penelitian, berikut rumusan masalah sebagai batasan

pembahasan penelitian yang akan diselesaikan. Kemudian menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian dilanjutkan dengan tinjauan pustaka yang ada kaitannya dengan tema penelitian ini dengan tujuan memberitahukan bahwa penelitian ini belum ada sebelumnya. Lalu memaparkan kerangka teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab Kedua, membahas tinjauan umum tentang marah dan psikologi marah. Dalam bab dua ini peneliti menjabarkan pengertian marah dalam bahasa, marah dalam Al-Qur'an, marah dalam Hadis. Kemudian dilanjutkan dengan psikologi marah dengan diperjelas poin-poinnya mulai dari kemarahan verbal, pasif, stres, dan agresif.

Bab Ketiga, berisi pembahasan analisis keshahihan hadis. Pada bab ini, menjelaskan tentang kualitas sanad yang berisi takhrij hadis, I'tibar hadis, jarh wa ta'dil. Kualitas matan yang mencakup suatu hadis tidak bertentangan dengan Al-Qur'an, tidak bertentangan dengan hadis yang lebih shahih, tidak bertentangan dengan akal sehat, dan susunan pernyataan menunjukkan ciri-ciri sabda kenabian.

Bab Keempat, berisi pemahaman hadis perspektif psikologi. Pembahasan dimulai dari pemahaman hadis menggunakan kajian maaanil hadis dengan metode yang ditawarkan oleh Muhammad Al-Ghazali. Selanjutnya, implementasi hadis perspektif psikologi dalam kehidupan sehari-hari dengan menjabarkan tentang tinjauan kognitif, tinjauan memory, tinjauan psikomatis, tinjauan kompensasi marah dan aspek-aspek yang terkait dengan marah.

Bab Kelima adalah penutup atau bab terakhir, berisi kesimpulan dari hasil pembahasan penelitian secara menyeluruh yang sudah dipaparkan oleh penulis. Dan di dalam bab ini juga berisi saran terkait dengan penelitian yang telah dilakukan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang “Pemahaman Hadis Tentang Marah Perspektif Psikologi”. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang didapat mengenai hadis tentang marah perspektif psikologi dalam kitab Shahih Bukhari No. 5651 dengan menggunakan beberapa langkah penelitian metode kritik sanad dan matan, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas hadis dalam kitab Shahih Bukhari No. 5651 ialah Shahih karena telah memenuhi kriteria keshahihan suatu hadis. Sanadnya semua bersambung (*muttashil*) antara guru dan murid. Dari segi matan, hadis ini tidak bertentangan dengan al-Qur'an, tidak bertentangan dengan hadis lain, tidak bertentangan dengan akal sehat, dan susunan pernyataan menunjukkan sabda-sabda kenabian. Hadis Shahih Bukhari No. 5651 ini telah memenuhi syarat. Akan tetapi, terdapat satu rawi yang dinilai oleh para ulama' hadis melemah hafalannya ketika tua yaitu Abu Bakr bin Ayyas. Karena hadis Bukhari ini tidak bertentangan dengan aqidah, maka hadis ini dapat dijadikan hujjah.
2. Pemahaman hadis menggunakan kajian maanil hadis dengan metode Muhammad Al-Ghazali tentang marah. Hal ini berdasarkan metodenya pada pengujian Al-Qur'an dan pengujian hadis yang mana tidak bertentangan dengan kedua pengujian tersebut. Tidak bertentangan dengan fakta historis, karena marah sudah ada sejak dahulu. Nabi Saw mengajarkan untuk lebih bisa mengendalikan amarahnya. Kemudian, metode pengujian dengan kebenaran ilmiah marah sifat manusiawi setiap orang, jadi kita harus lebih mengontrol diri ketika rasa marah itu datang. Marah merupakan perasaan alamiah yang dialami oleh setiap manusia, para psikolog menyebutkan bahwa marah itu sendiri merupakan perasaan yang agresif yaitu cara

seseorang untuk menentang orang lain yang tidak disukainya tetapi tidak secara terang-terangan. Emosi marah sebisa mungkin dihindari setiap manusia. Untuk dapat meminimalisir kemarahan dalam kehidupan sehari-hari. Marah juga memiliki banyak dampak negatif terhadap fisik, psikologis, dan sosiologis. Jadi, marahlah sewajarnya dan jangan biarkan amarah menguasai dan mengendalikan tubuh kita. Belajar mengenali rasa marah dan cara mengatasi kemarahan agar tidak meledak-ledak. Jangan sampai rasa marah menjadi bumerang bagi diri sendiri.

B. Saran

Dengan adanya skripsi ini, peneliti berharap kepada pembaca atau masyarakat luas bahwa hadis tentang marah perspektif psikologi memberikan solusi kepada orang-orang yang sering marah. Agar dapat mengendalikan emosi marahnya. Karena, marah juga bisa menjadi penyakit yang tanpa disadari kita sendirilah yang membuatnya. Padamkanlah api dengan hal-hal positif. Sejatinya hanya orang-orang yang dewasa dan bijaksana yang bisa mengendalikan api kemarahan untuk mengubah dirinya sendiri jadi lebih baik.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangatlah peneliti harapkan dalam upaya memperbaiki karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dimasyqi, Ibnu Nashiruddin. *Mutiara Ilmu Atsar (Kitab Klasifikasi Hadis)*. Jakarta: Akbar, 2008.
- Ahmad, Arifuddin. *Paradigma Baru Memahami Hadis Nabi*. Jakarta: Intimedia Ciptanusantara, 2003.
- AISYAH, DEVY. “Analisis Isytiqaq Dalam Kajian Fikih Lughah Dan Pengajarannya.” *Ta’dib* 18, no. 1 (2016): 98. <https://doi.org/10.31958/jt.v18i1.282>.
- Al-’Ain, Abu Muhammad Mahmudin bin Ahmad bin Musa bin Ahmad bin Husain Al-Gaitabi Hanif Badaruddin. *Umdatul Qari Syarah Sahih Bukhari*, n.d.
- Al-Andalusi, Abu Hayyan. *Tafsir Al-Bahr Al-Munith*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-’Ilmiyah, 1993.
- Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Fathul Baari*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi&aposi, 2018.
- Al-Bugha, Musthafa Dieb. *Al-Wafi Syarah Hadits Arba’in Imam an-Nawawi*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, n.d.
- Al-Bukhari, Abu Abdullah Muhammad bin Ismail. *Ensiklopedia Hadis Shahih Al-Bukhari 2*. Jakarta: Penerbit Almahira, 2016.
- Al-Bukhari, Al-Imam Mohammed ben Ismail. *SAHIH AL-BUHARI*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah-Beirut, n.d.
- Al-Ghazali, Muhammad. *Studi Kritis Atas Hadis Nabi Saw*. Bandung: Mizan, 1989.
- Al-Hajjaj, Imam Muslim ben. *Sahih Muslim*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah-Beirut, 2013.
- Al-Laitsi, Yahya bin Yahya. *Muwatha’ Malik*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kutub Al-’Ilmiyah, 2002.
- Al-Mizi, Yusuf. *Tahdzibul Kamal Fi Asma’ Al-Rijal*. Beirut: Muasasah al-Risalah, 1980.
- Al-Qarni, ’Aidh. *La Tanzan Jangan Bersedih*. Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Al-Sijistani, Abu Dawud. *Sunan Abi Dawud*. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah-Beirut, n.d.
- Al-Tirmidzi, Al-Imam Abu Issa. *AL-JAMI’ AS-SHAHIH WA HUWA SUNAN AT-TIRMIDZI*. Edited by Mahmoud Mohammed Mahmoud Hassan Nassar. Beirut-Lebanon: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah-Beirut, 2018.
- Albin, Rochelle Semmel. *Emosi: Bagaimana Mengenal, Menerima Dan Mengarahkannya*. Yogyakarta: Kanisius, 1986.

- Aly, Nailly Qurota Aini. "Marah Dalam Perspektif Hadis," 2015. <http://repository.iiq.ac.id/bitstream/123456789/636/1/10210406.pdf>.
- Amin, Muhammad. "Nilai-Nilai Dakwah Dalam Surat Ali Imran Ayat 134." *Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam* 7, no. 2 (2013): 33–45. <http://repo.iain-padangsidempuan.ac.id/>.
- Anis, Ibrahim. *Al Mu'jam Al Wasit*. Kairo: Dar Al Ma'arif, 1973.
- Aqna, Nila Irraini. "Marah Menurut M. Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah," 2021, 28–29. <https://doi.org/http://etheses.iainponorogo.ac.id/15321/>.
- Ash-Shiddiedy, Teungku Muhammad Hasby. *Sejarah Dan Pengantar Ilmu Hadits*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009.
- Asse, Ambo. *Ilmu Hadis Pengantar Memahami Hadis Nabi SAW*. Makassar: Dar al-Hikmah wa al-Ulum Alauddin Press, 2016.
- Auliya, Salma. "Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan Pendekatan Psikologi (Studi Analisis Riwayat Sunan Al-Tirmidhi > Nomor Indeks 2020)," 2021, hlm. 34-35. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/15321/>.
- Ayundyah Kesumawati, Fatimah, Achmad Fauzan, Mutiara Herawati. "Sains-Dan-Kesehatan-Dalam-Perspektif-Islam-2." *Journal: Universitas Islam*, 2022.
- Azizah, Amalia, and Suryo Ediyono. "Kajian Hubungan Antara Manusia, Tubuh Dan Psikosomatis Dengan Pendekatan Ontologi," no. December (2022). <https://doi.org/https://www.researchgate.net/>.
- "CD ROM Mausū'ah Al-Hadis Al-Syarif." Global Islamic Software, n.d.
- Chabibi, Ruston. "Menahan Marah (Al-Ghaiz) Dalam Al-Qur'an," 2010, 41–42. <https://doi.org/https://digilib.uinsa.ac.id/>.
- Diana, R Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41–47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.
- Fahrudin Faiz, Dkk. *Proposal Dan Skripsi*. Yogyakarta, 2015. <https://ushuluddin.uin-suka.ac.id/>.
- Fattah, Adib Bisri dan Munawwir A. *Al-Bisri Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1999.
- Febria, Angga. *BACA BUKU INI SAAT ENGKAU MARAH*. Yogyakarta: PSIKOLOGI CORNER, 2021.
- Findiani, Era. *Berdamai Dengan Rasa Marah*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2020.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Gamayanti, Witrin, and Ila Nurlaila Hidayat. "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang

- Mengalami Psikosomatik.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.
- Hanbal, Ahmad bin. *Musnad Ahmad Bin Hanbal*. Beirut-Lebanon: dar Al-Fikr, n.d.
- Hasanah, Muhimmatul. “Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.” *Jurnal Ummul Qura* XIII, no. 1 (2019): 104–16. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>.
- Hashem, M. *Menumpas Penyakit Hati*. Jakarta: Lentera, 1996.
- Hudaya, Nova Farid. “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan,” 2015, hlm. 95.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Marah Manusia Di Dalam Al-Qur’an*. Jakarta: Erlangga, 2006. <https://books.google.co.id/>.
- Husnaini, Rovi. “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.” *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 79–87.
- Imam Musbikin. *Wudlu Sebagai Terapi*. Yogyakarta: Penerbit Nusa Media, 2009.
- Irwansa, Andi. “Gambaran Manajemen Agitasi Pada Pasien High Care Unit (HCU) Neurologi Di RSUP DR. Wahidin Sudirohusodo Makassar” 2, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.
- Ismail, M.Syuhudi. *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- Ismail, Muhammad Syuhudi. *Paradigma Baru Memahami Hadis Nabi*. Jakarta: Intimedia Ciptanusantara, 2003.
- Jannati, Zhila, and Muhammad Randhica Hamandia. “Bulletin of Counseling and Psychotherapy Konseling Kelompok Berbasis Hadits Untuk Mengatasi Emosi Marah Mahasiswa.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021): 1–9.
- Jawati, Ramaikis. “Peningkatan Kemampuan Kognitif.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2013): 1689–99.
- KHOLILUR ROKHMAN. “Pengaruh Wudu Dalam Mereduksi Marah.” *Jurnal Psikologi*, 2018, hlm. 18-19. <https://repository.uinjkt.ac.id/>.
- Khon, Abdul Majid. *Takhrij Dan Metode Memahami Hadis*. Jakarta: AMZAH, 2014.
- . *Ulumul Hadis*. Jakarta: AMZAH, 2011.
- Knight, John F. *Jantung Kuat Bernafas Lega*. Bandung: Indonesia Publishing, 1995.
- Latief, Umar. “Konsep Amarah Menurut Al-Qur’an.” *Jurnal Al-Bayan* 21, no. 32 (2015): 68–83.

- Majid, Nurcholish. *Fiqih Lintas Agama*. Jakarta: Paramadina, 2004.
- Maudi, Nurhayani, Triyono Triyono, and Dany M. Handirini. "Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 4, no. 12 (2019): 1624. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i12.13067>.
- Moshinsky, Marcos. "Kecerdasan Emosi." *Nucl. Phys.* 13, no. 1 (1959): 104–16.
- Muhdlor, Atabik Ali dan Ahmad Zuhdi. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1996.
- Mulyono, Yadi Purwanto Dan Rachmat. *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2006.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamus Arab Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1984.
- Musradinur. "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>.
- Najati, Utsman. *Psikologi Islam Perspektif Hadis*. Jakarta: Pustaka Al-Husna Baru, 2004.
- Nasution, Umaruddin. "Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognis Dan Memori." *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 2020.
- Ndraha, Taliziduhu. *Research Teori, Metodologi, Administrasi*. Jakarta: Bina Aksara, 1981.
- Niran, Kalani. *Seni Menguasai Rasa Marah*. Yogyakarta: PSIKOLOGI CORNER, 2021.
- Priatmoko, Slamet Dwi. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010," 2011, 31–33.
- Purwaningsih, Sri. "Kritik Terhadap Rekonstruksi Metode Pemahaman Hadis Muhammad Al-Ghazali." *Jurnal THEOLOGIA* 28, no. 1 (2017): 75–102. <https://doi.org/10.21580/teo.2017.28.1.1189>.
- Puspita, Shinta Mutiara. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* 5, no. 1 (2019): 85–92. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>.
- Putra Kurniawan, Aditya, and Nida UI Hasanat. "Perbedaan Ekspresi Emosi Pada Beberapa Tingkat Generasi Suku Jawa Di Yogyakarta" 34, no. 1 (n.d.): 1–17.
- Raco, Jozef. *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik Dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo, 2010. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press. Kalimantan Selatan:

- Antasari Press, 2011.
- Rahmat, Abdul. "Peningkatan Daya Ingat Peserta Didik Melalui Strategi Quantum Quotient Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas Vii Smpn 21 Bandar Lampung." *Tesis*, 2019, 1–129.
- Rita Susanti, Desma Husni, and Eka Fitriyani. "Perasaan Terluka Membuat Marah." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 10, no. Desember (2014): 103–9.
- Salim, and Syahrums. *Metodologi Penelitian Kualitatif Konsep Dan Aplikasi Dalam Ilmu Sosial, Keagamaan Dan Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media, 2012. [http://repository.uinsu.ac.id/552/1/METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/552/1/METODOLOGI_PENELITIAN_KUALITATIF.pdf).
- Saputra, Triantoro Safaria dan Nofrans Eka. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2012.
- Sofiyani, Alim. *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)*. Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Sukadiyanto, Sukadiyanto. "Stress Dan Cara Mengurangnya." *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 1, no. 1 (2010): 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.
- Sultani, Ghulam Reza. *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*. Jakarta: Pustaka Zahra, 2006.
- Suparta, Munzier. *Ilmu Hadis*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Suryadi. *Metode Kontemporer Memahami Hadis Nabi*. Yogyakarta: Teras, 2008.
- Thalbah, Hisham. *Ensiklopedia Mukjizat Al-Quran Dan Hadis*. Jakarta: Sapta Sentosa, 2009.
- Ulya, Oleh Miftah. "KONSTRUK EMOSI MARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN Oleh: Miftah Ulya 1," n.d., 23–46.
- Utami, Ferisa Prasetyaning, Blasius Boli Lasan, and IM. Hambali. "Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA." *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 4, no. 2 (2019): 262. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i2.12033>.
- Walgito, Bimo. *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: Andi Offset, 2010.
- Wigati, Indah, Fakultas Tarbiyah, Dan Keguruan, Iain Raden, and Fatah Palembang. "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam" XVIII, no. 02 (2013): 193–214.
- Wika&Yusleny. "Peran Hipnoterapi Dan Akunpuntutur Pada Gangguan Psikosomatis."

Jurnal Psikologi 2, no. 1 (2018): 3–12.

Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: Hidakarya Agung, 1990.

Zakaria, Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin. *Maqayis Al-Lughah*. Beirut Dar al-Fikr, 1994.

Zein, M. Ma'shum. *Ilmu Memahami Hadits Nabi*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013.

Zuhdi, Mochamad Sulaiman. "EKSPLOKASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA DI INDONESIA (KAJIAN PENDEKATAN INDIGENOUS PSYCHOLOGY)." *Carbohydrate Polymers* 6, no. 1 (2019): 5–10.
<https://doi.org/http://etheses.uin-malang.ac.id/>.

