

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Hubungan Antara Marah dengan Kesehatan Dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik Hadis)”** adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dan diajukan pada jurusan Ilmu Hadis pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini sepenuhnya asli dan merupakan hasil karya ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil pembuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 07 Juni 2022

Fatmala
NIM. 181370033

ABSTRAK

Nama : Fatmala, Nim :181370033, Judul “Hubungan Marah Dengan Kesehatan Dalam Perpektif Hadis (Kajian tematik hadis)

Marah terbagi menjadi 2 marah yang terpuji dan tercela, marah, adalah suatu emosi yang jika marahnya bisa merugikan orang lain maka marah tersebut adalah marah yang tercela Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diambil dalam skripsi ini adalah.1.Bagaimana korelasi hubungan marah seseorang dengan kesehatan. Tinjauan Ilmu Kesehatan?2 Apa Hubungan Antara Marah Dengan Kesehatan, 3.Bagaimana kehujjahan hadis dalam hubungan marah dengan kesehatan?

Adapun tujuan dan manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah; 1. Secara teoritis, yaitu untuk menambah khazanah keilmuan khususnya di bidang Hadîts, dan memperkaya kumpulan kajian tematik Hadîts. 2. Secara praktis, Penelitian ini memberikan panduan yang jelas kepada setiap pembaca, bagaimana harus bersikap dan mengontrol diri dalam berbagai situasi,.

Metode yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini sifatnya kualitatif dikarenakan memang dalam penelitian ini sifatnya lebih pada kajian teks. Kajian yang akan dilakukan penulis adalah kajian kepustakaan (library research). Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan ilmu kesehatan.

Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah mengetahui seseorang harus mengontrol dalam situasi apapun, yang mana dengan marah tersebut akan mempegaruhi jiwa dan raga seseorang, sehingga jika melakukan hal tersebut akan akan memperoleh kedamaian dan kemaslahatan dan bergaul terhadap sesama. Kemudian akan mengetahui juga hubungan antara marah dengan kesehatan betapa pengaruhnya marah dengan kesehatan. Dan yang ketiga adalah mengetahui kehujjahan atau bukti yang telah disabdakan oleh Nabi Saw seperti marahnya Rasulullah SAW marahnya bukan karena nafsu pada dirinya

Kata kunci : Marah, kesehatan, kehujjahan Hadis

ABSTRACT

Name : Fatmala, Nim : 181370033, Title "The Relationship between Anger and Health in Hadith Perspective (Thematic Study of Hadith)

Anger is divided into 2 anger which is praiseworthy and disgraceful, anger, is an emotion that if anger can harm others, then anger is despicable anger. Based on the background of the problem, the formulation of the problem taken in this thesis is 1. How is the correlation upset someone with health. Overview of Health Sciences? 2 What is the Relationship Between Anger and Health, 3. How is the hadith in the relationship between anger and health true?

The objectives and expected benefits of this research are; 1. Theoretically, that is to add to the scientific treasures, especially in the field of Hadith, and to enrich the collection of Hadith thematic studies. 2. Practically, this research provides clear guidance to every reader, how to behave and control themselves in various situations.

The method that will be carried out by the author in this research is qualitative in nature because this research is more about text studies. The study that will be carried out by the author is a literature study (library research). In this study the authors used a health science approach.

The results obtained from this study are knowing one must control in any situation, which anger will affect one's body and soul, so that if you do this you will get peace and benefit and get along with others. Then will also know the relationship between anger and health how anger affects health. And the third is knowing the truth or evidence that has been said by the Prophet, like the anger of the Messenger of Allah, his anger is not because of lust for himself.

Keywords: Anger, health, authentic Hadith



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : **Ujian Skripsi**
a.n. Fatmala
NIM : 181370033

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
dan Adab
UIN SMH Banten
Di –

Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di permaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Fatmala, NIM: 181370033**, Judul Skripsi *Hubungan antara Marah dengan Kesehatan Dalam perspektif Hadis (Kajian Tematik Hadis)* Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan ujian munaqasah didalam jurusan Hadits, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hahasanuddin, Banten. Demikian Skripsi ini kami ajukan dan semoga segera disetujui. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 07 Juni 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musyaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I
NIP. 197708172009011013

HUBUNGAN ANTARA MARAH DENGAN KESEHATAN
DALAM PERPEKTIF HADIS
(kajian Hadis Tematik)

Oleh:

FATMALA
NIM : 181370033

Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musyaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Pembimbing II



Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I
NIP. 197708172009011013

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Ushuluddin Dan Adab



Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag
NIP. 197209031999031007

Ketua Jurusan
Ilmu Hadis



Muhammad Alif, S.Ag.,M.Si
NIP. 196904062005011005

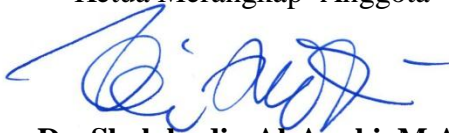
PENGESAHAN

Skripsi a.n **Fatmala**, NIM: **181370033**, judul skripsi: **“Hubungan Antara Marah Dengan Kesehatan dalam Perspektif Hadis (Kajian Hadis Tematik) ”**. Telah di ajukan dalam sidang munaqasah Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 16 Juni 2022 Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 16 Juni 2022

Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota



Dr. Sholahudin Al-Ayubi, M.A.
NIP. 19730420 199903 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



Verry Mardiyanto, M.A
NIP. 199602092019031013

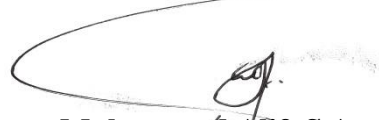
Anggota

Penguji I



Dr. Syafi'in Mansur, M.A
NIP. 196401081998031001

Penguji II



Muhammad Alif, S.Ag., M.Si
NIP. 196904062005011005

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musyaddad, M.A
NIP. 197206261998031002

Pembimbing II



Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I
NIP. 197708172009011013

PERSEMBAHAN

Skripsi ini di persembahkan u tuk orang tua tercinta

Yang bernama bapak Furqoni dan Ibu Siti Marwah yang mana

Telah memberikan semua nya mulai materi, tenaga, hingga semangat untuk anaknya yang sedang menuntut Ilmu hinga di

perguruan tinggi seperti ini.

Tak hanya itu kepada keluarga besar encing, paman, saya pun

berterimakasih dukungan dan semangatnya membuat saya

terdorong dalam menyelesaikan skripsi ini dengan penuh

semangat.

MOTTO

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah”

RIWAYAT HIDUP

Penulis ini bernama Fatmala dilahirkan di kota Tangerang pada tanggal 08 bulan juni tahun 2000. Tepat pada bulan juni ini saya berumur 22 tahun. Kemudian, penulis ini merupakan anak pertama dari 2 bersaudara dari orang tua kami yang bernama Furqoni dan Siti Marwah..

Pendidikan yang telah diselesaikan oleh penulis mulai dari tingkat MI (Madrasah Ibtidaiyah) Al-Barkah pada tahun 2007 hingga 2012. Dilanjut dengan MTS (Madrasah Tsanawiyah) Jabal nur dari 2013 hingga 2015. Dan di lanjut dengan MA (Madrasah Aliyah) dimana bertempat yang sama yaitu di Jabal Nur hingga tahun 2018. Sehingga penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di (UIN) Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dalam fakultas Ushulddin Dan Adab pada jurusan Ilmu Hadis hingga lulus pada tahun 2022. Selain itu, penulis pun selama menempuh pendidikan di UIN penulis juga menempuh pendidikan Agama di pondok pesantren At-Thahiriyah Kaloran Serang Banten yang di asuh oleh keluarga besar PonPes dari tahun 2019 hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Bismillāhirrahmānirrahīm

Alhamdulillah, dengan segala puji dan rasa syukur kehadirah Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat kepada semua hambanya terkhusus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN MARAH DENGAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF HADIS** (kajian Tematik Hadis)”.

Shalawat beserta salam tak lupa tercurah limpahkan kehadirat junjungan Nabi besar Mhammad SAW, atas keluarga, sahabatnya, dan tabi'in tabi'atnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mengikuti sidang munaqosyah, guna memperoleh gelar Sarjana Agama, Jurusan Ilmu Hadis pada Fakultas Ushuluddin dan Adab di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penyusunan maupun

pemilihan diksi yang tertulis. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan guna perbaikan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd**, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak **Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag.** selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak **Muhammad Alif, S.Ag., M.Si** selaku Ketua Jurusan Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
4. Bapak **DR. H. Endad Musyaddad, M.A** selaku pembimbing I dan Bapak **Agus Ali Dzawafi, M.Fil.I** selaku pembimbing II yang penuh kesabaran dalam membimbing dan bersedia meluangkan waktu serta

tenaganya dan terima kasih atas ilmu yang telah diberikan selama ini, semoga bermanfaat bagi penulis, bangsa dan agama.

5. Staff perpustakaan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan pelayanan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu tercinta, **Furqoni dan Siti Marwah** yang tanpa lelah memberi pitutur kepada penulis. Dengan do'a tulus dan ikhlas beliau berdua, selalu membasahi mata hati penulis, selalu mengairi telaga masa depan penulis di dalamnya tertanam sejuta harapan.
7. Keluarga besar **H. Masdar dan Ma'ruf (Alm)** selaku orang tua sekaligus pendidik yang selalu mengajarkan kedisiplinan, tanggung jawab dan arti kehidupan yang sebenarnya.
8. Abah **KH Endang Buchari** dan Para Asatidz selaku orang tua di Pondok Pesantren Salafiyah At-Tahahiriyah yang senantiasa memantau dan mengajarkan arti sebuah

kedisiplinan, tanggung jawab serta pentingnya belajar tentang kehidupan sebagai bekal bagi masa depan penulis.

9. Seluruh keluargaku yang turut serta dalam memberikan dukungan materil dan moril serta tiada hentinya memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat satu angkatan Tahun Ajaran 2018 ataupun adik-adik angkatanku di Ilmu Hadis yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.

11. Dan semua penulis terdahulu yang karya tulisnya menginspirasi dan menambah khazanah pengetahuan penulis.

12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis menyampaikan terima kasih banyak

Penulis haturkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak di atas yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material, nasihat, arahan, bimbingan dan petunjuk yang diberikan dalam pengerjaan skripsi ini. hanya kepada-Nya, penulis memohon, semoga semua pihak

yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung mendapatkan pahala yang berlipat ganda dan segala bantuan yang diberikan dicatat sebagai amal ibadah di sisi-Nya. Semoga Allah Swt membalas mereka dengan sebaik-baik balasan. *Āmīn yā Mujīb as-Sā'ilīn.*

Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya.

Serang, 5 Juni 2022

Penulis,

Fatmala
NIM. 181370033.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan translitersinya dengan huruf lain :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	Ṣ	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	Ṣ	es (dengan titik dibawah)

ض	Dad	Ḍ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	Ṭ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	Ẓ	Zet (dengan titik dibawah)
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	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari fokal tunggal atau monoftom dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

Contoh :

Kataba : كَتَبَ

Su'ila : سُئِلَ

Yazhabu : يَذْهَبُ

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf transliterasinya gabungan huruf, yaitu :

Tanda dan huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
اِي	Fathah dan ya	Ai	A dan i
اُو	Fathah dan wau	Au	A dan u

Contoh :

Kaifa : كَيْفَ

Walau : وَلَوْ

Syai'un : شَيْءٌ

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
آ	Fathah dan alif	Ā	A dan garis diatas
ي	Kasrah dan ya	Ī	I dan garis diatas
و	Dammah dan wau	Ū	U dan garis diatas

4. Ta Marbutah (ة)

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua :

1) Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah transliterasinya adalah /t/.

Contoh :

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ : minal jinnati wannas

2) Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapat harakat sukun transliterasinya adalah /h/.

Cotoh:

خَيْرَ الْبَرِيَّةِ : khoir al-Bariyyah

3) Kalau pada suatu kata yang akhir katanya ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan

kata sandang al, serta bacaa kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu di translitersikan ha (ه)tetapi bila disatukan (washal) maka Ta marbutah tetap ditulis (t).

Contoh :

As-sunah An-Nabawiyyah : السنة النبوية, akan tetapi bila disatukan ditulis As-Sunnatun Nabawiyah.

5. Syaddah (Taysdid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan aran dilambangkan dengan sebuah tanda َ tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam teransliterasi ini dilambangkan dengan huruf yaitu dengan huruf yang sama dengan huruf yan diberi tanda syaddah itu.

Contoh :

As-Sunnah An-Nabawiyyah : السنة النبوية

6. Kata sandang

Kata sandang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan huruf َ yaitu al.

Namun dalam transliterisnya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti dengna huruf syamsiah dengan kata sandang yang diikuti dengan huruf qamariyah.

1) Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan dengan bunyinya yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

As-Sunnah An-Nabawiyyah : السنة النبوية

- 2) Kata sandang yang diikuti oleh huruf qomariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan sesuai dengan bunyinya.

Contoh :

Khoir Al-Bariyah : خَيْرَ الْبَرِيَّةِ

Baik diikuti oleh huruf syamsiyah atau huruf qomariyah kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

7. Hamzah

Dinyatakan didepan daftar transliterasi Arab latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof namun hanya terletak ditengah dan di akhir kata. Bila dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim maupun huruf ditulis terpisah. Bagi kata-kata yang tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara. Bisa dipisah perkata bisa pula dirangkaikan.

Contoh :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

maka ditulis *bismillā 'hirrahmā 'nirrahī 'm* atau *bism alla 'h ar-rahma 'n ar-rahi 'm*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xv
DAFTAR ISI	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	19
D. Tinjauan Pustaka	20
E. Kerangka Teori	23
F. Metode Penelitian	25
G. Sistematika Penulisan	28
BAB II TEMA TENTANG MARAH DAN KESEHATA	
SERTA HUBUNGANNYA	31
A. Pengertian Marah Dan Kesehatan	31
1. Pengertian Marah.....	31

2. Pengertian Kesehatan.....	35
B. Pendapat Ulama Tentang Marah	42
C. Macam-Macam Marah	49
1. Kemarahan Yang Tegas.....	49
2. Kemarahan Prilaku	50
3. Kemarahan Kronis	51
4. Kemarahan Menghakimi.....	51
5. Kemarahan Verbal	51
D. Sebab-Sebab Marah.....	52
1. Kondisi Fisik.....	53
2. Kondisi Psikis	55
3. Faktor Moralitas.....	56
E. Bentuk-Bentuk Marah	57
1. Marah Yang Terpuji.....	57
2. Marah yang tercela.....	59
F. Dampak Marah	61
1. Dampak Marah Pada Lisan.....	62
2. Dampak Marah Ada Anggota Tubuh.....	63
3. Dampak Marah Pada Hati.....	63
4. Dampak Marah Bagi Kesehatan	63
G. Upaya Agar Tidak Marah.....	70
1. Bersikap Tenang	70
2. Cobalah Tertawa.....	71
3. Bersikap Proposional	73
4. Berfikir Secara Rasional	75

**BAB III KLASIFIKASI HADIS-HADIS TEMATIK
MARAH DAN KESEHATAN**

A. kategori Marah.....	79
B. Perkara Yang Diperbolehkan Marah Dan Marah Dengan Perintah Allah مَا يَجُوزُ مِنَ الْعَصَبِ وَالشَّدَّةِ لِأَمْرِ اللَّهِ	83
1. Jangan Meniru Ciptaan Allah	83
2. Dilarang Mengambil Unta Yang Hilang....	84
3. Pembatalan Haji Dan Memulai Umrah.....	85
4. Sebak-baik shalat sunnah adalah dirmah sendiri, kecuali shalat wajib.....	87
5. Hendaknya Imam Mempersingkat Shalatn	89
6. Ketika Shalat Janganlah Meludah Kearah Kiblat	90
7. Betikai Mengena Persoalan Taqdir.....	91
C. Larangan Terhadap Marah	92
1. Wasiat Rasul “Jangan Marah “	92
2. Larangan Marah Hingga 3 Hari	93
D. Solusi Ketika Marah	94
1. Jika Marahnya Berdiri, Maka Duduk	94
2. Berwudhu.....	96
E. Doa Yang Di Ucapkan Saat Marah مَا يَقُولُ عِنْدَ الغضب.....	97
1. Mengucapkan Ta’auz.....	97

F. Waspada Terhadap Marah الْحَذَرُ مِنَ الْغَضَبِ	101
1. Orang Yang Kuat Adalah Dia Yang Menahan Amarahnya.....	101
2. Tidak Sadar Seperti Orang Gila.....	103
3. Berujung Perpecahan	104
G. Keutamaan Dalam Menahan Amarah	104
1. Pahalanya Lebih Besar Dari Pada Menelan Tegukan Amarah.....	104
2. Memilih Bidadari Dari Mana Saja Yang Di Kehendaki	105

**BAB IV ANALISIS HADIS-HADIS TEMATIK MARAH
DAN KESEHATAN**

A. Kategori Marah Dalam Hal Keadaan	110
B. Cara Rasulullah Marah	110
1. Berubah Rona Wajahnya	110
2. Wajahnya Memerah	113
3. Mengadu Kepada Istrinya	115
4. Menegur Dengan Tegas	116
5. Memberikan Nasihat	118
6. Melihat Dengan Benci	119
7. Wajah Memerah Seperti Delima	120
C. Wasiat Rasul Terhadap Marah	122
a. Larangan “Jangan Marah “	122
b. Larangan Marah Hingga 3 Hari	124

D. Solusi Ketika Marah	125
1. Jika Marahnya Berdiri, Maka Duduk	125
2. Berwudhu.....	127
E. Doa Yang Di Ucapkan Saat Marah ما يقول عند الغضب.....	128
1. Mengucapkan Ta'auz.....	128
F. Waspada Terhadap Marah الحذر من الغضب.....	130
1. Tidak Sadar Seperti Orang Gila.....	130
2. Berujung Perpecahan	131
G. Keutamaan Dalam Menahan Amarah	132
1. Pahala Yang Besar	132
2. Memilih Bidadari Dari Mana Saja Yang Di Kehendaki	134
3. Orang Yang Kuat Adalah Dia Yang Menahan Amarahnya	135

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	137
B. Saran-Saran.....	138

DAFTAR PUSTAKA