

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Selain Al-Quran yang menjadi pedoman manusia, Hadis adalah urutan ke2 yang menjadi pedoman bagi manusia, ketika manusia berada di suatu permasalahan, maka ia akan mencari dalil-dalil yang pasti untuk keyakinan dirinya dan suatu permasalahan tersebut.

Hadis adalah sumber pokok kedua di dalam ajaran Islam. Hadis mengandung berbagai ajaran inti Islam, baik itu tentang beribadah maupun tentang berhubungan dengan sesama manusia. Selain itu, hadis juga sebagai penjelas dari kandungan Al Qur'an serta sebagai penjelas terhadap hal-hal yang tidak dibahas Al Qur'an secara terperinci.

Hadis Nabi merupakan sumber ajaran Islam, setelah Al-Quran.<sup>1</sup> dalam pengertiannyaseperti : الحديث هو ما أضيف الى

---

<sup>1</sup> Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi* (jakarta: bulan bintang, 1992).

النبي صلى الله عليه وسلم قولاً أو فعلاً أو تقريراً أو صفة

artinya sesuatu yang disandarkan kepada Nabi SAW berupa perkataan, perbuatan, ketetapan dan sifat-sifat Nabi. Hadis bisa di katakan dengan الخبر (berita), الأثر (persamaan lafadz hadis menurut qoul mu'tamad, السنة (persamaan lafadz hadis dari sebagian ulama, dan dikatakan juga kata hadis itu lebih khusus dengan ucapan Nabi SAW, sedangkan kata As-sunnah itu lebih umum dari pada kata Al-Hadis.<sup>2</sup>

Allah menciptakan Nabi Muhammad saw sebagai sosok yang benar-benar berbudi pekerti agung. Dengan menelaah watak Rasulullah saw, kemuliaan akhlak ini bisa diketahui secara praktis dan apresiatif, untuk kemudian bisa dijadikan “model panutan” bagi orang-orang yang berakal sehat dan bijak. Dengan mempelajari kepribadian Nabi saw. akan terpampanglah di hadapan khalayak manusia sosok “teladan” yang memiliki sifat-

---

<sup>2</sup> syikh hafidz hasan Al-ma'sudi, *Matan Minhatal Mugits*, darur rahm. (indonesia, 2017).

sifat moral yang agung, yang lebih mengobsesikan setiap orang untuk mencintai dan mengikutinya Akhlak agung yang dimiliki Nabi saw adalah sebuah karunia jiwa yang mendorong beliau begitu gampang melakukan perbuatan-perbuatan yang utama. Allah menciptakan beliau sebagai orang yang memiliki akhlak-akhlak yang mulia. Sebagaimana Allah telah memujinya dalam Al-qur'an :

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

*Dan sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang luhur.(al-Qalam : 4)*

As-Sunnah merupakan penafsiran Al-Qur'an dalam praktik atau penerapan ajaran Islam secara faktual dan ideal. Hal ini mengingat bahwa pribadi Nabi saw. merupakan perwujudan dari Al-Qur'an yang ditafsirkan untuk manusia, serta ajaran Islam yang dijabarkan dalam kehidupan sehari-hari. Makna seperti itulah yang dipahami oleh Ummul-Mukminin 'Aisyah R.A. dengan pengetahuannya yang mendalam dan perasaannya yang tajam serta pengalaman hidupnya bersama Rasulullah saw.

Pemahamannya itu dituangkan dalam susunan kalimat yang singkat, padat dan cemerlang, sebagai jawaban atas pertanyaan yang diajukan kepadanya tentang akhlak Nabi saw. :

حَدَّثَنَا هَاشِمُ بْنُ الْقَاسِمِ، قَالَ: حَدَّثَنَا مُبَارَكٌ، عَنْ الْحَسَنِ، عَنْ سَعْدِ بْنِ هِشَامِ بْنِ عَامِرٍ، قَالَ: أَتَيْتُ عَائِشَةَ، فَقُلْتُ: يَا أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ، أَخْبِرِينِي بِخُلُقِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَتْ: "كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ، أَمَا تَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقِ عَظِيمٍ (رواه احمد في مينده)

Telah diceritakan dari Hasyim bin al-qasim, telah bercerita Mubarak dari hasan dari sa'id bin Hisyam bin 'amir berkata : aku mendatangi Ummul mukminin 'Aisyah R.A, kemudian bertanya : "Ya Ummul mukminin, ceritakan kepadaku tentang akhlak Rasûlullâh saw. Kemudian beliau menjawab : "Akhlak beliau adalah Al-Qur'an, adapun ayat alquran yang kamu baca "Dan sesungguhnya engkau benar-benar berbudi pekerti yang luhur"<sup>3</sup>

Dari hadis di atas, Nabi Muhammad SAW di ciptakan oleh Allah dengan budi pekerti yang sangat baik, Nabi Muhammad

---

<sup>3</sup> Abū 'Abdillāh Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ḥanbal ibn Hilāl ibn Al-Syaibāniy, "Musnad Al-Imām Aḥmad Ibn Ḥanbal," ed. Syu'aib Al-Arna'ūt (Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 1995).

mengetahui bagaimana bersikap kepada keluarga agar menjadi keluarga yang harmonis, mengetahui bagaimana menjadi seorang pemimpin yang adil dan bijaksana, mengetahui bagaimana bergaul dengan masyarakat yang berbeda dengan suku, ragam bahasa, warna kulit, dan ideologinya demi terciptanya kehidupan sosial yang tenang dan damai tahu bagaimana menjadi pribadi yang memiliki potensi akhlak yang berkualitas. Sebagaimana hadis Nabi SAW

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ عُرْوَةَ ابْنِ الزُّبَيْرِ  
عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّهَا قَالَتْ: مَا خَيْرَ رَسُولٍ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي أَمْرَيْنِ  
إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا، مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا، فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ، وَمَا  
انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِنَفْسِهِ، إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ  
فَيَنْتَقِمَ اللَّهُ بِهَا (رواه أبو داود في سننه)

*Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Maslamah dari Malik dari Ibn Syihab dari 'Urwah bin Zubair dari 'Aisyah Radhiallahu 'anha berkata, "Tidaklah Rasûlullâh shallallahu 'alaihi wa sallam dipilhkan dua hal kecuali beliau akan memilih yang paling mudah di antara kedua hal tersebut, dengan syarat hal itu tidak mengandung perbuatan dosa. Apabila mengandung*

*perbuatan dosa, maka beliaulah yang paling jauh darinya.* (HR. Abu Dâud)<sup>4</sup>

Nabi Muhammad SAW juga dianugerahi oleh Allah pengetahuan sosial yang luar biasa, dan beliau sanggup mengaplikasikannya secara pas. Beliau diajarkan bagaimana bergaul dengan Allah yang dapat meningkatkan sensitivitas perasaan serta menjernihkan hati. Rasûlullâh SAW tidak pernah membalas dendam kepada seseorang untuk kebutuhan pribadi atau dunianya, tetapi Beliau membalas (perlakuan jelek orang lain) karena syariat Allah. Beliau adalah orang yang paling jauh dari kemarahan dan orang yang paling cepat Ridha. Sifat kedermawanan Beliau tidak ada tandingannya, Beliau bersedekah seperti orang yang tidak takut miskin.

Rasûlullâh saw adalah orang yang paling menepati janji, suka menyambung silaturahmi, orang yang penyayang dan pengasih, orang yang paling baik dalam bergaul dan paling baik akhlaknya. Rasûlullâh SAW paling jauh dari akhlak yang tercela

---

<sup>4</sup> Abū Dāwud Sulaimān ibn al-Asy‘as ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn ‘Amru al-Azdiy Al-Sijistāniy, “Sunan Abī Dāwud,” ed. Syu‘aib Al-Arna’ūt (Beirut: Dār al-Risālah al-‘Ālamiyah, 2009).

dan beliau tidak berkata buruk, tidak pula suka mencela, tidak suka melaknat, tidak bersuara keras di pasar dan tidak membalas perbuatan buruk dengan keburukan pula, tetapi beliau memaafkannya dan membiarkannya. Sebagaimana dalam Hadits :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ (رواه البخاري في صحيحه)

*Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Yusuf, diceritakan oleh Malik dari Ibn Syihab dari Sa'id al-Musayyib dari Abi Hurairah ra, sesungguhnya Rasûlullâh saw bersabda : “Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan nafsu amarahnya.” (H. R. Bukhori)<sup>5</sup>*

Manusia merupakan makhluk hidup yang di ciptakan oleh Allah SWT secara teliti dan spesial, maka dari spesial itulah

---

<sup>5</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fiy Al-Bukhāriy, “Al-Jāmi‘ Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūlillāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam Wa Sunaniḥ Wa Ayyāmih,” ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir Al-Nāṣir (Beirut: Dār Tauq al-Najāt, 1422).

manusia memiliki akal, hati dan perasaan, bahkan manusia juga memiliki emosi. Seseorang itu bisa tertawa, tersenyum, bahkan merasakan rasa marah karena kecewa karena sesuatu yang tidak sesuai kehendaknya. Semua hal tersebut wajar bila didapati oleh setiap orang, tetapi yang harus di perhatikan ialah bagaimana seseorang tersebut melampiaskan rasa emosinya, apakah dengan cara bijak?, atau meluapkan emosinya hingga merugikan orang lain?..

**Marah** dalam kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu sangat tidak senang, tidak suka (karena dihina, di perlakukan tidak sepatutnya dan lain sebagainya). kesehatan dalam kamus besar Bahasa Indonesia adalah asal kata dari sehat artinya baik seluruh badan dan bagian-bagiannya yang terbebas dari sakit, **kesehatan** keadaan (hal)dalam keadaan sehat.<sup>6</sup>

Kemarahan adalah salah satu emosi yang sangat kuat di dalam diri seseorang yang di sebabkan oleh rasa kecewa, sakit hati frustrasi, atau jengkel. Marah berasal dari dalam diri sendiri,

---

<sup>6</sup> Ebta Setiawan, “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI),” *Digital Ocean*, <https://kbbi.web.id/kesehatan>.



dan marah adalah emosi yang normal dengan intensitas yang luas. Kemarahan merupakan menjadi tanda bagi kita bahwa ada sesuatu yang Salah yang tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan.<sup>7</sup>

Marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat. Jika ada sesuatu yang menghambat manusia atau hewan dalam memuaskan salah satu motif dasarnya, ia akan marah, berontak, dan melawan penghambat itu untuk mengalahkan dan menghilangkannya sampai berhasil mencapai tujuannya dan memenuhi motifnya.

Allah memberberikan rasa marah itu adalah kekuatan antusiasme yang bergejolak dari batinnya, dan Allah menciptakan marah dari api dan memasukannya kedalam batin manusia. Jika ia berkehendak maka berkobarlah api kemarahan dan bergejolak dengan sedahsyat-dahsyatnya, menghacuran hati, menyebar keurat-urat syaraf dan naik anggota badan yang tinggi seperti

---

<sup>7</sup> Era Findiani, *Berdamai Dengan Rasa Marah* (Anak Hebat indonesia, 2020).

halnya api yang naik atau api yang sedang mendidih. Oleh karena itu ia terangkat ke kulit luar dan memberi warna merah pada kulit terutama pada kulit muka, maka apabila marah ada pada yang lebih rendah dan kekuatan merasakannya maka memerahkan kulitnya. Dan apabila ia ada pada yang lebih tinggi kemudian merasa takut dan putus asa, muncullah darinya pengasutan darah dan menjadi partikel dan menguning. Dan apabila ia berada pada yang sepertinya, maka darah bolak-balik antara pengusut dan pemuain, lalu sesekali ia menguning dan sesekali memerah dan menjadi kacau. Dan secara umum amarah adalah hati, artinya mendidihnya darah hati untuk pembalasan <sup>8</sup>

Marah merupakan suatu perkara yang bisa menjadi baik dan menjadi buruk nya seseorang. Jika terdapat marah didalam dirinya kemudian emosi dengan meluapkan dan melampiaskan dengan orang lain, maka marah tersebut adalah marah yang tidak baik, marah yang buruk. Akan tetapi jika marah yang baik adalah ketika terjadi suatu kepada diri seorang sehinggga membuat dia

---

<sup>8</sup> Abu Hamid bin Muhammad Al-Gazali, *Bahaya Marah, Dendam, Dengki Serta Tercelanya Takabuur Dari Ujub: Seri Ringkasan Ihya Ulumuddin* (jakarta: Hikam Pustaka, 2021).

marah dan emosi kemudian meluapkannya dengan beristighfar, minta ampun kepada Allah apa lagi jika bisa memaafkan orang tersebut dan mengambil pelajaran dari apa yang telah terjadi. Maka marah tersebut adalah barah yang baik, marah yang bisa membangun jiwa seseorang untuk menjadi hati yang besar sehingga bisa memaafkan orang lain yang membuat dia marah.

Marah bisa menjadi suatu perkara yang sangat berbahaya ketika tidak terkendali dengan akal dan pikiran, yang ada hanya lah memuaskan nafsu amarah yang mengendalikan dirinya. Dan biasanya ketika marah tersebut telah reda, baru kita sadar apa yang kita lakukan, atau keputusan yang kita ambil adalah perkara yang salah, atau salah mengambil keputusan dan tindakan yang merugikan orang lain. Pada kondisi-kondisi tertentu memang di perbolehkan untuk marah, yang di contohkan oleh Rasulullah SAW dalam menyikapi diri dalam keadaan marah. Seperti, jika pribadi yang di hina maka beliau selalu diam dan memaafkan tidak ada rasa dendam atau benci sedikitpun didalam hatinya, tetapi bila Agama yang di hina, maka Rasulullah akan marah dan siap membela. Demikianlah cara Rasulullah marah dengan alasan

dan cara yang benar, dan yang pastinya marah nya Rasulullah pasti bermanfaat dan tidak merugikan orang lain. <sup>9</sup> Seperti dalam hadis :

حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ عَنْ لَيْثٍ عَنْ طَاوُسٍ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ وَإِذَا غَضِبْتَ فَاسْكُتْ

*Telah menceritakan kepada kami Abdurrazaq telah mengabarkan kepada kami Sufyan dari Laits dari Thawus dari Ibnu Abbas ia berkata; Rasulullah ﷺ bersabda, "Ajarkanlah pada orang lain, permudahlah dan jangan mempersulit, apabila engkau marah, maka diamlah, bila engkau marah, maka diamlah, bila engkau marah, maka diamlah."*<sup>10</sup>

Marah yang baik adalah marah yang terkontrol dan memiliki nilai edukatif, baik bagi yang marah, objek yang dimarahi, maupun publik. Tuhan juga memiliki sifat pemaarah. Namun kasih sayang nya jauh melebihi kemarahannya. Makanya tuhan

---

<sup>9</sup> H.M. Arif Rahmat, *Nabi Pun Bisa Marah Anger Menegement Ala Rasulullah* (media presindo, 2012).

<sup>10</sup> Al-Syaibāniy, "Musnad Al-Imām Aḥmad Ibn Ḥanbal."

mengajarkan agar setiap mengawali pekerjaan hendaknya dimuali dengan mngingat dan menyebut nama tuhan nya yang maha pengasih agar niat, tujuan, dan caranya di bimbing dan dirahmati oleh Allah SWT.<sup>11</sup>

Emosi posiif, hubungan sosial yang positif, serta kesehatan yang fisik yang saling mempengaruhi secara dinamis, dengan kata lain emosi dapat meningkatkan persepsi mengenai hubungan sosial yang positif pula yang ada pada pikirannya, hal ini dapat meningkatkan kesehatan fisik.<sup>12</sup>

Nabi SAW menggambarkan bahwa jika seseorang marah maka jantungnya dipenuhi darah dan aliran darah dalam tubuh menjadi sedemikian deras. Hal ini dapat memerahkan permukaan tubuh khususnya wajah dan menyebabkan seorang yang dalam keadaan marah merasakan panas. Dalam kondisi marah, karena emosi sedemikian meninggi, pikiran menjadi tertutup, tidak mampu berpikir jernih. Oleh karena itu, Rasûlullâh SAW

---

<sup>11</sup> Irfan Amalee, *Islam Itu Ramah Bukan Marah* (jakarta selatan: Naora Books, 2017).

<sup>12</sup> Witrin Gamayanti, "Marah Dn Kualitas Hidup Yang Mengalami Psikosmatik," *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* 18 (2019): 178.

menasihati para sahabat untuk tidak mengeluarkan keputusan pada saat sedang marah.

Adapun cara mengobati marah ketika berkobar yaitu dengan beberapa hal, diantaranya,<sup>13</sup>

1. Hendaknya ia mengetahui pahala menahan marah.
2. Menakuti dirinya dengan akibat kepada siksaan Allah.
3. Mengetahui bahwa Allah membuatnya lebih mampu dari yang lainnya.
4. Memperingati dirinya akibat dari pada balas dendam, karena musuh juga berkehendak menyakitinya dan hal itu menjadi suatu permusuhan yang panjang.
5. Berfikir tentang jeleknya bentuk orang lain ketika ia marah dan mengiaskan dirinya terhadap hal ini.
6. Mengetahui bahwa ia menyerupai binatang binatang buah yang rakus apabila ia menggunakannya. Jika ia menggunakan kesabaran maka ia tidak menyerupai melainkan menyerupai Nabi dan para walli

---

<sup>13</sup> Al-Gazali and Muhammad, *Bahaya Marah, Dendam, Dengki Serta Tercelanya Takabuur Dari Ujub: Seri Ringkasan Ihya Ulumuddin*.

7. Apabila ia merenung, ia tahu bahwa marahnya dengan berjalannya yang paling tinggi sesuai dengan kehendak Allah bukan dengan kehendaknya.

Meneladani Rasûlullâh dalam sisi jabaliyah, sosok manusiawinya, tentu sesuatu yang mungkin, karena beliau juga manusia. Tidur, makan, minum, dan maaf-hubungan suami istri adalah sisi manusiawi beliau yang etika-etika dasarnya tentu telah Beliau contohkan.

Kecerdasan emosi, kini merupakan sebuah wacana baru yang teramat menarik. Masyarakat mulai mengenal begitu besar perannya dalam menentukan kesuksesan jalan hidup seseorang, dunia dan akhirat, dengan cara mengontrol amarah dengan baik.

Kepandaian Rasûlullâh SAW mengambil kebijakan dalam menyikapi para musuh, memperlihatkan betapa tingginya kecerdasan emosi (EQ) beliau. Memaafkan musuh adalah pekerjaan mudah baginya, walau sang musuh jelas-jelas sejak semula berniat membunuhnya. Apalagi kepada musuh yang kebenciannya masih tipis, atau baru pertama kali melakukan

kesalahan. Rasulullah tidak pernah marah terhadap seorang yang menghina dirinya, menghina fisiknya bahkan tidak marah kepada orang yang ingin membunuhnya, tidak ada rasa sedikitpun rasa benci apa lagi dendap didalam hatinya, begitu lembut hati Rasul sehingga mau memaafkan orang tersebut. Akan tetapi jika ada seorang yang menghina Agama Nabi, maka Nabi tidak bisa diam, sangat marah jika ada seorang yang menghina agama nya. Seperti dalam hadis :

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ أَخْبَرَنَا يُونُسُ عَنِ الزُّهْرِيِّ أَخْبَرَنِي عُرْوَةُ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ مَا انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِنَفْسِهِ فِي شَيْءٍ يُؤْتَى إِلَيْهِ حَتَّى يُنْتَهَكَ مِنْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَيَنْتَقِمَ لِلَّهِ

*Telah menceritakan kepada kami Abdan Telah mengabarkan kepada kami Abdullah telah mengabarkan kepada kami Yunus dari Az Zuhri telah mengabarkan kepadaku 'Urwah dari 'Aisyah radhiallahu'anha mengatakan; Rasulullah ﷺ tidak pernah marah terhadap seseorang untuk dirinya sendiri karena suatu kasus yang berkaitan pribadinya, hingga jika kehormatan Allah dilecehkan, maka beliau marah karena Allah."*



Dalam potongan ayat surat al-imran ayat 133-134 “*walkadzimiinal ghaidza wal ‘afina ‘aninnaas*”, yaitu meraka yang pandai menahan amarah nya dan mudah memaafkan manusia. Hal ini bukan menganjurkan manusia untuk lemah, lembek. Tetapi seperti yang dikatakan dalam sebuah pepatah Arab seseorang tidak akan memberikan sesuatu kecuali kalau dia mempunyai sesuatu tersebut, *al-insanu la yu'thi illa maa lahu*.<sup>14</sup> Dalam artian kita bisa memberi uang jika mempunyai uang, bisa memberi makan jika memiliki makanan. Demikian juga, jikalau kita sanggup memberi maaf yaitu *confidence*, mantap terhadap diri, perasaan yang tidak memiliki kekhawatiran sehingga, memberi maaf bukanlah tindakan kekalahan, melainkan kemenangan.

Ketahuiilah sabar lebih utama dari menahan marah, karena menahan marah adalah belajar bersabar. Dan sabar yang dialami menunjukan pada ksempurnaan akal, dan hancurnya kekuatan amarah itu dibawah siasat akal.<sup>15</sup> Dan ketahuilah, bahwa memaafkan itu lebih baik dari apapun tanda kita mengikhlaskan

---

<sup>14</sup> Nur Cholis Majid, *Menahan Marah* (Jakarta Selatan: Naora Books, 2015).

<sup>15</sup> Al-Gazali and Muhammad, *Bahaya Marah, Dendam, Dengki Serta Tercelanya Takabuur Dari Ujub: Seri Ringkasan Ihya Ulumuddin*.

sesuatu yang tidak sinkron dengan hati dan pikiran, sebab mengungkapkan maaf tidak mudah baik orang yang pemarah, akan tetapi jika terdapat rasa itu pada diri seseorang tanda Allah sudah memberikan rasa ikhlas kepada hatinya, dan Allah lebih dekat kepada orang yang pemaaf, karena Allah maha penyayang lagi maha pengampun.

Maka dalam kajian ini penulis bermaksud menghubungkan hadîts-hadîts yang menjelaskan tentang marah dengan kesehatan. Dan tentunya harapan penulis yang paling utama adalah agar kita senantiasa memperhatikan al-Qur’ân dan Sunnah Rasul saw. yang telah banyak terbukti manfaatnya bagi umat manusia.

## **B. Rumusan Masalah**

Dalam latar belakang telah dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian ini, sehingga untuk lebih memfokuskan permasalahan yang akan dibahas “**Hubungan Marah Dengan Kesehatan Dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik Hadis)**”, akan dirumuskan pokok masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana korelasi hubungan marah seseorang dengan kesehatan. Tinjauan Ilmu Kesehatan ?
2. Apa Hubungan Antara Marah Dengan Kesehatan Dalam Perspektif Hadîts?
3. Bagaimana kehujjahan hadis dalam hubungan marah dengan kesehatan dalam perspektif Hadis?

### **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Setiap kegiatan yang dilakukan manusia memiliki tujuan yang ingin di capai. begitu juga dalam penelitian ini mempunyai tujuan yang hendak di capai agar memperoleh gambaran yang jelas dan tepat agar terhindar dari adanya *interpretasi* (tafsiran) dalam meluasnya masalah dalam memahami hasil penelitian.

Adapun tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara marah dan kesehatan perspektif Hadîts

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, yang mana keadaan diri seseorang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa dan raganya. Dari sini akan diperoleh kedamaian dalam bergaul di antara sesama, jika ilmu ini diterapkan dalam pergaulan social

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian di perpustakaan tidak dijumpai skripsi yang judul atau materi bahasanya sama dengan penelitian yang diajukan oleh peneliti saat ini, namun yang ada hanya lah beberapa literatur yang diterbitkan. Literatur yang dimaksud hanya secara umum dan belum ada yang membahas “Marah yang dihubungkan dengan kesehatan dalam perspektif Hadîts” secara khusus apalagi mendalam. Literatur tersebut di antaranya:

1. Skripsi karya Naili Qurota Aini Aly yang berjudul, “marah dalam perspektif hadis “ Institut Ilmu Qur’an

Jakarta 2015.<sup>16</sup> Dalam skripsi ini membahas mengenai marah seseorang jika sesuatu tujuan atau perkara yang tidak tersampaikan dengan baik, dan marah juga tidak hanya persoalan yang negatif. Marah yang baik adalah yang memiliki unsur proposional yang memberikan dampak positif seperti yang dianjurkan oleh Nabi SAW. Seperti jika Syariat Allah telah dilanggar, seharusnya seaga umat Islam harus marah dengan cara menunjukkan ekspresi marah agar yang melanggar sadar dan tidak mengulangi perbuatannya.

2. Skripsi karya Salma Aulia yang berjudul “Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan pendekatan Psikolog ( Studi Analisis Riwayat Sunan Al-Tirmidhi > Nomor Indeks 2020 )” Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya 2021<sup>17</sup> . Didalamnya membahas tentang bagaimana Implikasi marah dalam pendekatan psikologi, terkait dengan hadis larangan marah bertujuan untuk

---

<sup>16</sup> Naili Qurota Aini Aly, “Marah Dalam Perspektif Hadis,” 2015.

<sup>17</sup> SALMA AULIYA, “Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan Pendekatan Psikolog ( Studi Analisis Riwayat Sunan Al-Tirmidhi > Nomor Indeks 2020 ),” 2021.

melihat hal-hal yang dapat memicu marah pada setiap seseorang dan dampak apa yang didapat dari seseorang yang mudah marah. Bahwasanya marah tidak dilarang tetapi akan tetapi cara untuk mengendalikan marah teseut dapat mempengaruhi psikis seseorang sehingga memberikan dampak buruk bagi seseorang yang tidak bisa mengendalikannya dengan baik.

3. Skripsi karya Nur Zakiyya Bakti yang berjudul “Kajian tahlili hadis tentang larangan marah dan relevansinya dengan kesehatan”. Universitas Islam Negri Alauddin Makasar 2016<sup>18</sup>. Skripsi ini membahas tentang bagaimana kualitas hadis tentang marah dan relevansinya terhadap marah . tidak serta merta marah tanpa sebab bahkan didalam hadis diperbolehkan marah dikarenakan Agama Islam dicaci atau dihina, bukan karena masalah pribadi karena hal terseut akan mempengaruhi baik buruknya kesehatah

---

<sup>18</sup> Nur Zakiyya Bakti, “Kajian Tahlili Hadis Tentang Larangan Marah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan” (UIN Alauddin Makassar Oleh:, 2016).

### E. Kerangka Teori

Dalam kehidupan, emosi memegang peranan penting dalam berperilaku kepada manusia, manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang sempurna diantara ciptaannya yang lain, selain diberi kesempurnaan akal manusia pun dilengkapi dengan perasaan dan emosi. Emosi pada dasarnya merupakan sebuah dorongan untuk bertindak, sebuah reaksi yang kompleks dan mengandung derajat yang tinggi, sehingga emosi dapat menimbulkan perilaku-prilaku manusia dalam kehidupan sehari-hari.<sup>19</sup>

Perasaan marah dideskripsikan sebagai reaksi antara stimulus dan respon, yang mempunyai fungsi esensial dalam diri manusia untuk menjaga dirinya dari bahaya yang akan mengancam dan untuk menaklukkan segala hambatan yang mengganggu tujuannya. Bahkan orang yang memiliki status pemaarah tidak memiliki self control yang baik dalam bertindak maupun berakhlak sehingga memiliki kecenderungan untuk berfikir negatif terhadap orang lain dan mempertahankan diri tanpa mempertahankan orang lain.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup> Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 79–87.

<sup>20</sup> Umaruddin Nasution, "Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognisi Dan Memori," *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb* 11, no. 2 (2020): 30–37, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/1221/1038>.

Asumsi dasar yang menjadi ketertarikan dalam penelitian ini adalah terdapat ketekatan terhadap hadi-hadis Nabi tentang larangan marah dengan konteks kesehatan dalam ranah fikiran dan memori pada diri manusia.

Seperti hadis yang menjelaskan tentang marah dan akan dijelaskan mula dari klasifikasi hadis hingga analisisnya, yang diriwayatkan Imam Bukhari

. 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 تَغْضَبْ «فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ : لَا تَغْضَبْ»<sup>21</sup>

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu, Bahwa pernah ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi , □  
"Berilah aku wasiat?" beliau bersabda, "Janganlah kamu marah."

---

<sup>21</sup> Al-Bukhāriy, “Al-Jāmi‘ Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūlillah Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam Wa Sunaniḥ Wa Ayyāmih.” juz 8 hal 28.



Laki-laki itu mengulangi ucapannya, beliau tetap bersabda, "Janganlah kamu marah".

Secara fisik, kemarahan sering kali ditunjukkan dengan muka memerah, pandangan yang tajam, nafas pendek dan teengah-engah dan seringkali mengeluarkan banyak keringat. Dan bahkan banyak kemungkinan penyakit yang akan muncul akibat dari marah yang tidak terkendali seperti serangan jantung, masalah pernafasan, sakit kepala, gangguan tidur. Begitu banyak akibat atau pengaruh yang timbulkan oleh marah.<sup>22</sup>

## **F. Metode Penelitian**

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.

### **1. Sumber Data**

Dalam penelitian ini data primer yang digunakan peneliti adalah *Al-kutub al-sittah* dan syarahnya ditambah *Musnad Ahmad*

---

<sup>22</sup> Bakti, "Kajian Tahlili Hadis Tentang Larangan Marah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan."

*ibn Hanbal*. Dalam hal ini tentu penulis menggunakan kitab-kitab takhrij seperti *al-Mu'jam al-Mufahras li alfadz al-hadîts*. Kemudian penulis mengumpulkan hadîts-hadîts dari kitab tersebut yang berhubungan dengan marah.

Kemudian untuk mengolah data primer dan mempertajam analisis, penulis menggunakan juga data-data sekunder, yaitu berupa buku, artikel, tulisan ilmiah, dan lain sebagainya. Di antara data tersebut adalah *Ensiklopedi hadis 9 imam, maktabah syamilah* dan sumber hadis lainnya.

#### **b. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Dalam pengolahan data pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode;

##### **a. Metode Deskriptif**

untuk memaparkan data dan memberikan penjelasan secara mendalam mengenai sebuah data. Metode ini juga untuk menyelidiki dengan menuturkan, menganalisis data-data kemudian menjelaskan data-data tersebut.

#### 4. Metode Analitik

yaitu metode yang dimaksud untuk pemeriksaan secara konseptual atas data-data yang ada, kemudian diklasifikasikan sesuai permasalahan, dengan maksud untuk memperoleh kejelasan atas data yang sebenarnya.

Setelah data-data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengelola data-data tersebut sehingga penelitian dapat terlaksana secara rasional, sistematis, dan terarah. Adapun metode-metode yang digunakan penulis adalah: metode deskriptif-analitik.

Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan hadîts-hadîts tentang marah. Dalam hal ini penulis mengambil penjelasan-penjelasan dari para Ulama dalam kitab syarah.

Adapun analitik yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan hadîts-hadîts tentang marah dengan cara mengkorelasikan dengan kesehatan (fisik, mental, dan sosial) sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

## **G. Sistematika Penulisan**

Untuk dapat dipahami urutan dan pola berpikir dari tulisan ini, maka skripsi disusun dalam lima bab. Setiap bab merefleksikan muatan isi yang saling melengkapi. Untuk itu, disusun sistematika sedemikian rupa sehingga tergambar ke mana arah dan tujuan dari tulisan ini.

**Bab I** Berisi pendahuluan yang merupakan garis besar dari keseluruhan pola berpikir dan dituangkan dalam konteks yang jelas serta padat. Atas dasar itu deskripsi skripsi diawali dengan latar belakang masalah yang terangkum di dalamnya tentang apa yang menjadi alasan memilih judul, dan bagaimana pokok permasalahannya. Dengan penggambaran secara sekilas sudah dapat ditangkap substansi skripsi.

Selanjutnya untuk lebih memperjelas maka dikemukakan pula tujuan penelitian baik ditinjau secara teoritis maupun praktis. Penjelasan ini akan mengungkap seberapa jauh signifikansi tulisan ini. Kemudian agar tidak terjadi pengulangan dan penjiplakan maka dibentangkan pula berbagai hasil penelitian

terdahulu yang dituangkan dalam tinjauan pustaka. Demikian pula metode penulisan diungkap apa adanya dengan harapan dapat diketahui apa yang menjadi jenis penelitian, pendekatan, sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data. Pengembangannya kemudian tampak dalam sistematika penulisan.

**Bab II** Merupakan Gambaran Umum Tentang Marah. Di dalamnya juga dijelaskan mengenai psikologi, kesehatan dan emosi yang dikaitkan dengan Islam. menjelaskan sebab-sebabnya dan upaya dalam mengendalikan amarah sehingga mengungkapkan apa dampak-dampak yang terjadi jika marah itu tidak dapat terkendali.

**Bab III** Merupakan pemaparan tentang klasifikasi hadis-hadis marah, larangan marah yang diwasiatkan oleh Rasulullah SAW, bagaimana Rasulullah memberikan solusi jika marah itu terjadi, kemudian doa yang dipanjatkan saat marah, serta hadis-hadis tentang keutamaan-keutamaan saat marah apa saja yang diperoleh jika bisa dalam menahan amarah.

**Bab IV** Merupakan analisis hadis-hadis marah yang dikaitkan dengan konteks kekinian atau hal-hal yang dilakukan oleh masyarakat sekarang.

**Bab V** merupakan penutup yang meliputi kesimpulan, saran-saran.