

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Hadits merupakan hukum Islam kedua setelah Al-Qur'an. Fungsi hadits merupakan sebagai penjelas dan penguat dari Al-Qur'an.<sup>1</sup> Selain fakta bahwa Al-Qur'an penuh banyak keajaiban dan rahasia, tetapi hadits (firman Nabi) juga mengandung rahasia dan kebijakan, karena kata-kata dan perilaku Nabi Muhammad saw. yang sebenarnya adalah wahyu dari Allah, seperti halnya Qs. An-Najm ayat 4 :

إِنَّهُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ

*“Tidak lain (Al-Qur'an itu) adalah wahyu yang diturunkan (kepadanya).”<sup>2</sup>*

Nabi Muhammad saw. disebutkan dalam Al-Qur'an oleh Allah memiliki karakter yang sangat baik akhlaknya. Keluhuran akhlak ini dapat diketahui secara praktis dan apresatif. Kemudian dapat dijadikan sebagai “panutan” bagi individu-individu yang berakal dan bijaksana. Sebagaimana Allah memujinya dalam Qs. Al-Qolam ayat 4 :

---

<sup>1</sup>Hamdani Khairul Fikri, 'Fungsi Hadist Terhadap Al-Qur'an', *Tasamuh*, XII (2015), p. 179.

<sup>2</sup> Agama Departemen RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, QS. An-Najm : 4.

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

“Dan sesungguhnya engkau benar-benar, berbudi pekerti yang luhur”.<sup>3</sup>

As Sunnah merupakan penafsiran terhadap ajaran Al-Qur’an yang merupakan praktik atau penerapan secara realistik serta ideal dalam Islam. Kepribadian Nabi Muhammad saw. adalah perwujudan dari Al-Qur’an yang berlaku untuk manusia dan ajaran Islam yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>4</sup> Sunnah juga memiliki beberapa perbedaan definisi karena para ulama memakai pendekatan yang berbeda. Ulama hadits berpendapat bila sunnah adalah segala yang dinukilkan dari Nabi SAW, baik perkataan, taqirir, pengajaran, sifat, keadaan, maupun perjalanan hidup beliau. baik yang terjadi sebelum maupun sesudah menjadi rasul.<sup>5</sup>

Allah juga menganugerahi Nabi Muhammad saw pengetahuan sosial yang luar biasa, yang dapat ia manfaatkan dengan baik. Beliau diajari bagaimana berkomunikasi dengan Allah dengan cara yang akan memperkuat kepekaannya dan menjernihkan hatinya, beliau diberi saran tentang bagaimana bergaul dengan keluarganya untuk menciptakan lingkungan yang damai di rumah untuk menumbuhkan kehidupan sosial yang

---

<sup>3</sup> Agama Departemen RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, QS. Al-Qolam : 4.

<sup>4</sup> Yusuf Qardhawi, *Bagaimana Memahami Hadis Nabi SAW* (Bandung: Karisma, 1993). P.17.

<sup>5</sup> Endad Musaddad, *Ulumul Hadis* (Serang : Media Madani Publisher, 2021). P.8.

tenang dan tentram. Ia juga diberi nasihat tentang seperti apa cara bergaul dengan masyarakat yang berbeda bahasa, warna kulit, serta ideologi.<sup>6</sup>

Sebagaimana disebutkan dalam hadits :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ  
عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ مَا خَيْرَ رَسُولٍ 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 تَعَالَى فَيَنْتَقِمَ لِلَّهِ بِهَا

*“Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Maslamah dari Malik dari Ibn Syihab dari ‘Urwah bin Zubair dari ‘Aisyah Radhialli ‘anhu berkata, “Tidaklah Rasulullah sallallahu ‘alahi wa sallam dipilihkan 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, makan beliaulah yang paling jauh darinya.”*<sup>7</sup>

Marah adalah kekuatan setan yang disimpan oleh Allah di dalam diri manusia.<sup>8</sup> Jengkel, muak dan sangat tidak senang karena diri diperlakukan tidak sepatasnya. Perilaku marah sangat

<sup>6</sup> Muhammad Ahmad Jad Al-Maula Bik, *Muhammad Insan Teladan* (Rembang: Pustaka Anisah, 2004). P. 118.

<sup>7</sup> Abū Dāwud Sulaiman ibn al-Asy'as Abū Dāwud Sulaimān ibn al-Asy'as ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn 'Amru al-Azdiy al-Sijistāniy, *Sunan Abī Dāwud*, Editor Muḥammad Muḥyī al-Dīn 'Abd al-Ḥamīd, (Beirut: ak-Maktabah al-'Aṣriyyah, tt.), jilid 250, halaman 4.

<sup>8</sup> Indah Wigati and others, 'Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam', *Ta'dib*, XVIII.02 (2013), p.198.

beragam, mulai dari tindakan diam (menarik diri) hingga tindakan agresif yang bisa mencedraai atau mengancam nyawa diri sendiri dan orang disekitar.<sup>9</sup> Penyebab marah amat beragam, mulai dari hal sepele dan sampai yang memberatkan.

Ketika seseorang sedang marah, terdapat empat dampak yang terjadi. Pertama, kesehatan fisiknya memburuk. Kedua, keadaan mentalnya terganggu. Ketiga, hubungan sosialnya menjadi tidak harmonis. Frank Rose dalam penelitiannya menyatakan bahwa kemarahan dapat menimbulkan hipertensi, pecahnya pembuluh darah, dan serangan jantung. Selain itu, dalam kajian psikologis, kemarahan dapat menciptakan berbagai akibat yang membahayakan. Setelah merasa bersalah atas tindakannya yang tidak terkendali, seseorang biasanya akan merasakan penyesalan yang mendalam. Keemoat, merasa marah terhadap seseorang dapat mengakibatkan biaya sosial yang sangat mahal. Watak pemaarah dapat menyebabkan hubungan sosial yang tidak harmonis, seperti kehilangan persahabatan dan pekerjaan<sup>10</sup>

Menurut Nabi SAW ketika seseorang marah, hatinya dipenuhi oleh darah, dan aliran darah tersebut didalam tubuh menjadi sangat berat. Maka dapat menyebabkan kulit seseorang memerah, terutama wajah mereka, dan membuatnya terasa panas. Karena emosi begitu tinggi ketika Anda marah, akibatnya pikiran

---

<sup>9</sup> Moch. Sya'roni Hasan, 'Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan', *Al-Idaroh*, I.2 (2017), p.86.

<sup>10</sup> Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam)*, (Bandung: Refika, 2007). p. 41.

Anda tertutup dan anda tidak bisa berpikir jernih, ketika Rasulullah SAW marah, beliau menasehati para sahabatnya untuk tidak mengambil keputusan.<sup>11</sup>

Menurut Wyne Dyer seorang pakar psikolog mengatakan kemarahan dapat menyebabkan hipertensi, bercak kulit merah, bisul, jantung berdebar, ketidaknyamanan tidur, kelelahan, dan penyakit jantung.<sup>12</sup> Hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan stroke semuanya mengganggu aliran darah, katanya. Diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan stroke adalah penyakit pembuluh darah, atau infeksi aliran darah.<sup>13</sup>

Spielberger salah satu pakar psikolog juga mengatakan kemarahan ringan hingga berat disertai dengan perubahan psikologis dan fisik, seperti peningkatan denyut jantung dan ketegangan peredaran darah.<sup>14</sup> Kajian ini mengaitkan hadits tentang kemarahan dan kesehatan. Penulis berharap kita fokus pada Al-Qur'an dan Sunnah Nabi yang bermanfaat bagi umat manusia.

---

<sup>11</sup> Muhammad Utsman Najati, *Belajar EQ Dan SQ Dari Sunnah Nabi* (Jakarta: Irfan Salim, 2004). P.58

<sup>12</sup> Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009). P.6.

<sup>13</sup> Aliah B. Purwakania Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami* (Depok: Rajawali Persada, 2008). P. 515.

<sup>14</sup> Tiantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, p.74.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana keberadaan hadits-hadits tentang pengendalian marah dan kesehatan?
2. Bagaimana relasi pengendalian marah dan kesehatan dalam perspektif hadits?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka ada tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui relasi pengendalian marah dan kesehatan dalam perspektif hadits serta mengetahui keberadaan hadits-haditsnya.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Untuk mengetahui keberadaan hadits-hadits tentang relasi pengendalian marah dan kesehatan.
2. Untuk mengetahui relasi pengendalian marah dan kesehatan dalam perspektif hadits.

## **E. Kajian Pustaka**

Tidak ada skripsi dengan judul atau bahan kebahasaan yang sama dengan proposal penelitian saat ini di perpustakaan, tetapi ada beberapa literatur yang telah diterbitkan sebelumnya. Literatur itu hanya bersifat umum dan tidak membahas secara rinci tentang

“Kemarahan yang terkait dengan kesehatan menurut hadits”

Berikut ini adalah beberapa contoh karya sastra :

1. Jurnal yang berjudul “*Hadits Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi*” karya Rovi Husnaini, diterbitkan di Bandung Oleh Universitas Muhammadiyah Bandung pada tahun 2019. Jurnal ini menjelaskan mengenai hadits tentang amarah yang memiliki keselarasan dengan psikologi.
2. Skripsi yang berjudul “*Hadits Tentang Larangan Marah dan Relevansinya dengan Kesehatan (Kajian Tahlili)*” diterbitkan di Makassar oleh Fakultas Ushuluddin Filsafat dan Politik UIN Alauddin Makassar pada tahun 2016. Skripsi ini menjelaskan kualitas hadits mengenai larangan marah dan kandungan-kandungan yang terdapat dalam hadits larangan marah sekaligus menjabarkan relevansi antara marah dan kesehatan.
3. Skripsi yang berjudul “*Kualitas Hadits Tentang Penanggulangan Marah dengan Cara Duduk Atau Berbaring (Studi Sanad dan Matan)*” diterbitkan di Jakarta oleh Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2011. Skripsi ini membahas mengenai bagaimana kualitas hadits pengendalian marah dengan melakukan mengubah posisi yang asalnya tinggi menjadi rendah, karena jika marah memuncak posisi dalam keadaan berdiri (tinggi) kemungkinan tindakan membahayakan akan terjadi, maka

Rasulullah menyuruh untuk rendahkanlah posisi tubuhmu, sehingga tindakan yang membahayakan tidak akan terjadi.

4. Skripsi yang berjudul "*Cara Mengatasi Marah Perspektif Hadits*" oleh Warsito pada tahun 2006, skripsi yang membahas tentang bagaimana cara mengatasi kemarahan berdasarkan petunjuk Nabi SAW yang dilakukan dengan cara mengumpulkan hadits-hadits yang berkaitan tanpa memaparkan kualitas hadits kemudian dipahami dengan ilmu psikologi.

Skripsi ini berbeda dari penelitian sebelumnya, sebagaimana dibuktikan oleh banyak literatur yang tercantum di atas. Perbedaannya adalah bahwa penelitian yang ada sebagian berkaitan dengan studi tentang emosi yang terkait dengan psikologi. Sementara itu, skripsi ini fokus terhadap relasi marah dan kesehatan serta cara pengendaliannya dalam perspektif hadits.

## **F. Kerangka Teori**

Marah adalah sebuah kata yang cenderung kearah negatif, sehingga pikiran-pikiran manusia terdoktrin untuk tidak marah diterapkan. Jika ditinjau dari aspek kesehatan, meluapkan marah atau menahannya sama-sama memiliki pengaruh yang membahayakan pada kesehatan. Sebuah studi di Amerika menjelaskan bahwa marah dan menahan marah memiliki bahaya yang sama terhadap kesehatan, meskipun berbeda tingkat keparahannya. Ketika marah, keadaan emosi yang berkekuatan

negatif, buruk bagi kesehatan jantung dan dapat mengakibatkan RealAge (usia sebenarnya) delapan tahun lebih tua. Jadi, bukan cuma masalah perasaan, tetapi emosi-emosi tersebut dapat menaikkan tekanan darah. Mengganggu mekanisme perbaikan dalam tubuh, dan menyempitkan pembuluh darah yang membuatnya semakin sulit untuk dialiri darah.<sup>15</sup>

Kesehatan adalah nikmat dari Allah yang terus diperbaharui. Seorang hamba akan dihisab atas nikmat ini, yang dari sisi mana ia mensyukuri, bagaimana ia menggunakannya dalam ketaatan kepada Allah, serta apakah ia tidak menggunakannya dalam kemaksiatan kepada Allah. Mensyukuri nikmat kesehatan dapat dilakukan dengan hati, lisan, dan anggota badan.<sup>16</sup> Kesehatan juga merupakan mahkota di atas kepala orang-orang yang sehat, tidak ada yang dapat melihatnya kecuali orang yang tengah menderita penyakit.

Hadits tematik atau yang disebut juga *maudhū'i* yang berasal Arab yaitu موضوع yang merupakan isim mafu'i yang diartikan sebagai masalah atau pokok permasalahan. Menurut Al-Farmawi sebagaimana dikutip oleh Maizudin dikatakan bahwasannya metode maudhui adalah metode pengumpulan hadits-hadits yang terkait dengan satu tujuan dan juga satu topik dan kemudian penyusunannya sesuai dengan asbab al-wurud yang

---

<sup>15</sup> Mechmet Dan Michael F. Roizen, *Sehat Tanpa Dokter* (Bandung: Qanita, 2010). P.59.

<sup>16</sup> Waim Fathullah, *40 Wasiat Tentang Kesehatan* (Solo: Aqwamedika, 2011). P.24.

kemudian disertai dengan pemahaman dengan suatu kejelasan dan pengungkapan, penafsiran mengenai masalah tertentu.<sup>17</sup>

Metode *maudhū'i* (Tematik) merupakan sebuah metode pembahasan hadits dengan tema tertentu yang dikeluarkan dari sebuah buku hadits. Semua hadits yang berkaitan dengan tema tertentu ditelusuri dan dihimpun kemudian dikaji secara tuntas dan mendalam dari berbagai aspek.<sup>18</sup> Metode *maudhū'i* sebagai salah satu metode yang tidak hanya berlaku dalam pemahaman Al-Qur'an saja melainkan juga dalam pemahaman hadits secara khusus.

Menahan marah atau meluapkan marah sama-sama memiliki pengaruh bagi kesehatan tubuh, sementara itu marah merupakan kodrat yang memiliki kecenderungan merubah pribadi seseorang. Sehingga pengendalian marah akan menunjukkan sisi baik bagi manusia, hadits berikut yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan Al Bukhori, menjelaskan cara mengendalikan amarah :

حَدَّثَنَا حُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ أَبِي الزِّنَادِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُرْوَةَ عَنْ

الْأَخْنَفِ بْنِ قَيْسٍ قَالَ أَخْبَرَنِي ابْنُ عَمِّ لِي قَالَ قُلْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى

---

<sup>17</sup> Maulana Ira Al-Bukhārī, Jurnal Ilmu Hadis, and Mahasiswa Magister Program Studi Hukum Ekonomi Syariah, 'Studi Hadis Tematik', *Jurnal Ilmu Hadis*, 1.2 (2018), p.191.

<sup>18</sup> Abdul Mujid Khon, *Takhrij Dan Metode Memahami Hadis* (Jakarta: Amzah, 2014). P.141.

اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي قَوْلًا وَأَقْبِلْ لِعَلِّي أَعْقِلُهُ قَالَ لَا

تَغْضَبُ قَالَ فَعُدْتُ لَهُ مِرَارًا كُلُّ ذَلِكَ يَعُودُ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ

عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَغْضَبُ

*“Telah menceritakan kepada kami Husain bin Muhammad, telah mengabarkan kepada kami Ibnu Abi Az Zinad dari ayahnya Urwah dari Al Ahnaf bin Qais berkata, telah mengabarkan kepadaku keponakanku, ia berkata. Aku berkata kepada Rasulullah SAW. wahai Rasulullah! Sampaikanlah suatu perkataan padaku dan peringkaslah mudah-mudahan aku memahaminya. Rasulullah SAW. bersabda, “Jangan marah.” Lalu aku mengulanginya berkali-kali, semuanya dibalas Rasulullah SAW. dengan sabda, “Jangan marah.”<sup>19</sup>*

Hadits tersebut di atas menyarankan bahwa jika kemarahan seseorang menjadi lebih baik dari mereka, mereka harus melihat ke cermin untuk menenangkan diri dan menjinakkan kemarahan mereka. Karena seorang muslim perlu mewaspadaai ketika amarah menguasai dirinya agar tidak membahayakan diri sendiri atau orang di sekitarnya.

---

<sup>19</sup> Abū ‘Abdillāh Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ḥanbal ibn Hilāl ibn al-Syaibāniy, Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal, Editor Aḥmad Muḥammad Syākir, Cetakan Pertama (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1995), jilid 38, halaman 214.

## **G. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian kepustakaan, atau penelitian yang mengumpulkan data dan informasi melalui pembacaan, pencatatan, dan pengolahan bahan penelitian di perpustakaan, adalah jenis metode (*library research*) yang digunakan dalam pembuatan skripsi ini. Penelitian di perpustakaan terbatas pada barang-barang yang disimpan di sana dan tidak termasuk penyelidikan luar.<sup>20</sup> Penulis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan ilmu kesehatan.

### **2. Metode Pengumpulan Data**

Untuk mendapatkan data yang akurat dalam penulisan skripsi ini, maka dalam pengumpulan data penulis menggunakan data berupa dokumen-dokumen, baik berbentuk buku, jurnal, artikel, maupun karya ilmiah yang berkaitan dengan judul yang diangkat. Adapun langkah-langkahnya, yaitu :

#### **a. Data Primer**

Sumber data penelitian dalam penelitian ini adalah merujuk pada sumber Islam yaitu Al-Qur'an dan Hadis. Dikarenakan penulis fokus pada penelitian terhadap hadis nabi sebagai kunci

---

<sup>20</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014). P.2.

persoalan, maka sumber-sumber yang diambil adalah kitab-kitab hadis Nabi Saw, yaitu Kitab Kutubussittah.<sup>21</sup>

b. Data Sekunder

Penulis kemudian menggunakan bahan sekunder, seperti buku, makalah, karya ilmiah, dan sebagainya untuk mengolah data primer dan meningkatkan analisis.

3. Langkah – Langkah Penelitian

Metode tematik digunakan dalam penelitian ini sedemikian rupa sehingga dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah metode tematik yaitu :

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas (topik).
- b. Menghimpun hadits-hadits yang berkaitan dengan masalah tersebut.
- c. Melakukan kategorisasi berdasarkan kandungan hadis dengan memperhatikan kemungkinan perbedaan peristiwa *wurud*-nya hadis (*tanawwu'*) dan perbedaan periwayatan hadis.
- d. Melakukan kegiatan *i'tibar* dengan melengkapi seluruh sanad.
- e. Melakukan penelitian sanad yang meliputi penelitian kualitas pribadi perawi, kapasitas intelektualnya dan metode periwayatan yang digunakan.
- f. Melakukan penelitian matan yang meliputi kemungkinan adanya '*illat* (cacat) dan *syaz* (kejanggalan).

---

<sup>21</sup> Bagja Waluya, *Sosiologi Menyelami Fenomena Sosial Di Masyarakat* (Bandung: Setia Purna Inves, 2007).p.79.

- g. Mempelajari tema-tema yang mengandung arti serupa.
- h. Membandingkan berbagai syarah hadits.
- i. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits atau ayat-ayat pendukung.
- j. Menyusun hasil penelitian menurut kerangka besar konsep.
- k. Menarik suatu kesimpulan dengan menggunakan dasar argumentasi ilmiah.<sup>22</sup>

#### 4. Metode Analisis

Penulis menggunakan banyak cara untuk menangani data dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Metode Deskriptif adalah metode yang menggambarkan data dan memberikan penjelasan secara lebih dalam. Strategi ini juga mencakup menceritakan kisah, menganalisis data, dan kemudian menjelaskan hasilnya.<sup>23</sup>
- b. Metode Analitik adalah metode untuk pemeriksaan konseptual terhadap data yang sudah ada, kemudian di kalsifikasikan menurut masalahnya dengan maksud untuk memperoleh kejelasan tentang data yang sebenarnya.<sup>24</sup>

Setelah pengumpulan data, data harus dikelola supaya penelitian dapat dilakukan secara rasional, metodis, serta terarah.

---

<sup>22</sup> Nurul Abror. "Pengantar Studi Hadis Tematik." *Uin Sultan Maulana Hasanuddin Banten* (2018). P. 4

<sup>23</sup> Anton Bakker, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Yogyakarta: Kanisius, 1994).p. 70.

<sup>24</sup> Lois O Katsof, *Pengantar Filsafat* (Yogyakarta: Tiara Wicana, 1992).p.18.

Penulis menggunakan metodologi deskriptif analitik dalam penelitiannya.<sup>25</sup> Pendekatan deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan dan menjelaskan hadits yang berhubungan dengan kemarahan.

Dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan untuk menjelaskan hadits-hadits tentang marah yang dihubungkannya dengan kesehatan untuk menunjukkan hubungan antara keduanya. Teks-teks hadits yang telah tertulis dalam kitab-kitab yang tersebar di tengah-tengah masyarakat dan dijadikan sebagai pegangan umat Islam dalam hubungannya dengan hadits sebagai sumber hukum Islam itu adalah kitab-kitab yang tersusun setelah Nabi wafat (II H/632 SM). Dengan demikian, untuk mengetahui apakah riwayat hadits yang terhimpun dalam berbagai kitab hadits itu dapat dijadikan hujjah atau tidak perlu adanya penelitian.<sup>26</sup>

## H. Sistematika Penulisan

Skripsi ini dibagi menjadi lima bab, untuk membantu pembaca memahami kronologi dan struktur pemikiran dalam karya ini diatur setiap bab sehingga jelas menunjukkan arah dan tujuan penulisan ini, yaitu sebagai berikut :

**BAB I**, Pendahuluan, meliputi : Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kajian

---

<sup>25</sup> Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Rajawali, 1996).p.65.

<sup>26</sup> Muhammad Alif, Asih Kurniasih, 'Metodologi Kritik Matan Hadis', *Jurnal Holistic*, IV.2 (2018), p. 43-44.

Pustaka, Kerangka Teori, Metode Penelitian, dan Sistematika Penulisan.

**BAB II**, Konsepsi marah dan pengaruhnya dalam kesehatan, meliputi : pengertian marah dan kesehatan, faktor-faktor penyebab kemarahan, tingkatan-tingkatan marah, bentuk-bentuk marah, dampak negatif marah, dan cara mengendalikan marah (*Anger Management*).

**BAB III**, Klasifikasi hadits-hadits tentang marah, yang meliputi : Marah Berasal dari Api Setan (Tirmidzi -2191), Marah Merubah Rona Wajah (Bukhori – 405; -6109), Marah Merubah Perilaku (Ahmad – 23171), Tipe-Tipe Manusia Menyikapi Marah sebagai Godaan Setan (Tirmidzi – 2191), Rasul Menganjurkan Pengendalian Marah (Bukhori – 6116; - 6114; Abu Daud - 5121; Ahmad – 3015), Faktor-Faktor Pemicu Marah yang meliputi : Perbuatan yang Berpotensi Mencemari Aqidah (Bukhori - 6109), Perbuatan yang Menodai Syiar Islam (Bukhori - 405), Mengingat Allah (Bukhori - 6115), Berdiam (Ahmad - 12812), Memberikan Rasa Tidak Nyaman (Muslim – 466), Perbuatan Lisan dan Tangan yang Merugikan Orang (Bukhori - 10), dan Metode Pengendalian Marah yang meliputi : Mengingat Ganjaran bagi Orang yang Menahan Marah (Abu Daud 5131; - 3015), Mengingat Ganjaran Bagi Orang yang Sabar (Bukhori – 1469), Memberi Maaf (Bukhori – 3477), Berta'awudz (Bukhori – 6115), Membuyarkan Konsentrasi Marah yang meliputi : Merubah Posisi Tubuh (Ahmad – 21348) , Berwudhu (Ahmad – 17985), Berdiam Diri (Ahmad –

12812), Bersujud (Tirmidzi – 2191). Tidak Marah Melebihi Tiga Hari (Imam Ahmad – 8919; - 6257; Bukhori – 6065).

**BAB IV**, Analisis hadits-hadits tentang marah dan relasinya dengan kesehatan fisik dan psikis, meliputi : Analisis hadits tentang marah dan relasinya dengan kesehatan fisik dan Analisis hadits-hadits tentang pengendalian marah dan relasinya dengan kesehatan psikis.

**BAB V**, Penutup, meliputi: kesimpulan jawaban terhadap persoalan yang telah dibahas di bab uraian dan disertai dengan saran.