

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian yang sudah dibahas sebelumnya oleh penulis, maka penulis menyampaikan kesimpulan terkait pembahasan skripsi yang berjudul “Hadits tentang Relasi Pengendalian Marah dan Kesehatan”. Berikut adalah kesimpulan yang diambil oleh penulis :

Keberadaan hadits-hadits tentang marah dan pengendalian marah berjumlah 19 hadits diantaranya, 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 Bagu 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 Malam (Imam Ahmad – 8919; - 6257; Bukhori – 6065).

1. Pengendalian marah ditinjau dalam hadits bermakna perjuangan dalam mengalahkan nafsu dari amarah, peneliti mendapatkan 3 bentuk berupa makna pertama. Al-Ghadaba dalam hadits yaitu perasaan yang timbul karena diri terancam dan dipengaruhi oleh syaitan diumpamakan seperti api yang bergejolak. Kedua, Asy-Syaitoni dalam hadits yaitu hati yang dikendalikan oleh syaitan. Ketiga, kata Syadid dalam hadits ini memiliki arti bahwa orang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika marah.
2. Marah sangat berpengaruh pada tubuh, lisan dan hati karena orang yang marah akan mudah untuk berbuat atau berbicara kasar, dendam, adu domba dan lainnya. Marah juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, dimana orang yang marah akan memerah wajahnya, darah tidak teratur sehingga terjadi kelebihan darah dalam pembuluh darah. Inilah salah satu faktor resiko orang terkena hipertensi, yang mana hipertensi adalah salah satu penyakit yang menjadi faktor resiko terhadap penyakit-penyakit lain, seperti jantung, ginjal, stroke, dan lainnya.  
Tetapi, Marah bukanlah satu-satunya penyebab dari penyakit-penyakit yang berhubungan dengan aliran darah, melainkan

marah adalah salah satu faktor resiko terjadinya penyakit tersebut. Yang mana banyak faktor resiko lainnya yang dapat menyebabkan penyakit-penyakit tersebut, seperti pola makan yang kurang sehat, latihan olah tubuh yang tidak teratur, kurang tidur, dan lainnya.

Rasulullah saw juga mengajarkan kepada kita bagaimana terapi ketika kemarahan telah meluap. Beliau menyuruh kita untuk mengendalikan marah dalam hadits diantaranya: Pertama, mengingat Allah ketika Marah. Kedua, jika perasaan marah itu muncul hendaknya berdiam. Ketiga, mengambil posisi rendah dalam artian tidak larut dalam kondisi marah atau dengan cara mengalihkan kepada aktivitas yang lain. Keempat, berwudhu atau mandi agar perasaan lebih tenang. Kelima, memberi maaf. Keenam, jangan membalas. Orang yang berlidung atau ingat kepada Allah ketika marah, maka ia akan lebih tenang dalam mengatasi masalahnya itu.

Orang yang diam ketika marah akan terhindar dari kata-kata kasar. Orang yang marah dalam keadaan berdiri akan mudah untuk berlaku kasar atau merusak apa yang ada di dekatnya, maka dianjurkannya ia berbaring agar dapat merenungi apa yang terjadi dan mencari solusi dengan jiwa tenang. Orang yang marah akan merasakan panas di tubuhnya terutama kepala, maka ia dianjurkan untuk berwudhu atau mandi agar hawa panas akan cepat hilang dari dalam tubuhnya. Kemudian orang yang mempunyai kesabaran ketika menghadapi masalah, maka

ia akan terhindar dari hal-hal yang diakibatkan oleh kemarahan, seperti permusuhan dan lainnya.

## **B. Saran**

1. Sebaiknya kita lebih bisa mengatur emosi ketika menghadapi suatu masalah atau berkomunikasi dengan orang lain, seperti pembahasan yang telah dijelaskan dalam skripsi ini.
2. Untuk pembaca yang mempunyai pengalaman dibidang ilmu kesehatan, diperkenankan untuk memberi masukan atau kritikan yang membangun bagi penulis, sehingga untuk menjadi bahan evaluasi kedepannya.karena penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya.
3. Agar pembaca dapat mengkaji lebih dalam lagi terkait pengaruh marah yang berhubungan terhadap kesehatan.