

ABSTRAK

Gina Anifahchoirunnisa, NIM. 1221060038, 2026, *Burnout* Perspektif Hadis: Studi Ma'ani Terhadap Hadis Larangan Marah (*Laa Taghdab*). Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Fenomena *Burnout* akibat stres kronis dan ketidakmampuan mengelola amarah kini marak melanda Generasi Z di era modern. Sebagai solusi, Islam telah memberikan panduan regulasi emosi melalui hadis larangan marah ("*Lā taghdāb*") riwayat Imam Bukhari. Oleh karena itu, penelitian berbasis pendekatan *ma'ani al-hadits* ini dilakukan untuk mengintegrasikan nilai spiritual hadis tersebut sebagai manajemen stres islami dalam mengatasi *Burnout*.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas hadis larangan marah ("*lā taghdāb*") dengan mengkaji *ma'anil hadisnya*, serta menganalisis relevansinya dengan konsep *Burnout* dalam psikologi modern.

Metode penelitian yang digunakan yakni pendekatan kualitatif dengan metode *Ma'anil hadis*. Data penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berupa teks hadis larangan marah ("*lā taghdāb*") riwayat Imam Bukhari, yaitu Hadis No. 5651/6116 dalam kitab *Shahih Bukhari*, beserta penjelasan (*syarah*)-nya dalam kitab *Fath al-Bari* karya Ibn Hajar al-'Asqalani dan *Syarh Shahih Muslim* karya Imam al-Nawawi. Data sekunder berupa literatur pendukung yang terdiri dari teori burnout dari Maslach & Jackson (tiga dimensi: kelelahan emosional, depersonalisasi, rendahnya pencapaian pribadi) dan Freudenberg, literatur keislaman seperti *Ihya Ulumuddin* karya al-Ghazali dan *Jaami' al-'Ulum wa al-Hikam*, serta artikel jurnal dan hasil penelitian terdahulu mengenai burnout dan hadis larangan marah yang relevan dengan tema penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis *lā taghdāb* memiliki relevansi yang kuat dengan fenomena burnout dalam perspektif psikologis. Secara struktural, kemarahan kronis yang tidak dikelola merupakan salah satu prediktor dan konsekuensi dari *Burnout* terutama pada dimensi kelelahan emosional dan depersonalisasi. Sebaliknya, pengendalian marah sebagaimana diajarkan Nabi melalui hadis ini berfungsi sebagai regulasi emosi proaktif yang mencegah akumulasi stres menuju burnout, perlindungan kognitif terhadap penurunan kapasitas pribadi, dan *intervensi* berbasis spiritual yang melengkapi pendekatan psikoterapi modern. Dengan *integrasi* antara nilai hadis ini dengan ilmu psikologi kontemporer, maka hal tersebut membuka ruang bagi pengembangan model kesehatan mental berbasis Islam yang *holistik*, khususnya dalam merespons fenomena *Burnout* yang makin luas di era modern. Maka dari itu, hadis larangan marah dapat dijadikan sebagai terapi atau penyeimbang dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam keadaan marah. Perilaku marah bisa diminimalisir tidak hanya melalui terapi psikologis, tetapi juga secara spiritual.

Kata kunci: *Burnout*, Kesehatan Mental, *Laa Taghdab*, *Ma'anil hadis*, Manajemen Stress Islami, Regulasi Emosi