

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Awal tahun 2019 publik di gegerkan dengan video *viral* pengendara motor yang ngamuk saat ditilang. Tak hanya lewat ucapan, pria itu juga membanting motor dan melucutinya. Kemudian, dia merekam aksi pembakaran STNK. Publik kemudian mempertanyakan apa yang sebenarnya terjadi hingga membuat pria itu meluapkan emosi di depan umum, termasuk di depan perempuan yang diduga kekasihnya.<sup>1</sup>

Menurut DR. Sarlito Wirawan Sarwono, "*Marah adalah emosi yang timbul terhadap suatu yang menjengkelkan.*"<sup>2</sup> Imam Ghazali menerangkan; "*Marah bagaikan nyala api yang menyala berkobar-kobar, menyerang bergerak dan bergejolak dalam hati manusia.*"<sup>3</sup>

Marah merupakan bagian dari emosi dasar manusia. Terminologi emosi dalam pemakaian sehari-hari sangat berbeda dengan pengertian emosi dalam Kejiwaan. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Seorang yang membanting gelas karena merasa harga dirinya dilecehkan orang lain, dengan mudah dikategorikan sedang dalam keadaan emosi. Dengan kata lain, orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya diperingatkan supaya jangan bertindak emosional. Ungkapan semacam itu jarang muncul pada peristiwa-peristiwa seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena suatu yang menjijikkan, kendati semua

---

<sup>1</sup> Alex Joshua Harianja, "*Polisi Tangkat Pengendara Motor yang Ngamuk Viral di Sosial Media*", idntimes, (<https://www.idntimes.com/news/indonesia/axel-harianja/polisi-tangkap-pengendara-motor-yang-ngamuk-dan-viral-di-media-sosial>), Diakses pada 8 Juli 2019

<sup>2</sup> Sarlito Wirawan Sarwono. "*Pengantar Umum Psikologi*", (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), Cet. VIII. h. 53.

<sup>3</sup> Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, "*Ihya' 'Ulumuddin*" (Semarang: Cv. Assy-Syifa', 2003), h.148

peristiwa tersebut masuk dalam kategori emosi. Karena emosi lazim dipahami oleh masyarakat sebagai ekspresi marah.<sup>4</sup>

Emosi marah bukan hal yang dilarang, karena ia merupakan naluri yang tidak hilang dari tabiat seseorang. Maksud kata larangan di atas adalah sesuatu usaha untuk mengendalikannya dengan latihan. Seperti pendapat al-Khaththabi, makna sabda Nabi SAW '*Jangan marah*' adalah jauhi sebab-sebab yang menimbulkan kemarahan dan jangan mendekati hal-hal yang mengarah kepadanya.<sup>5</sup>

Marah adalah suatu reaksi emosional yang terlatih atau terbiasakan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi regulasi kemarahan yaitu sebuah kemampuan untuk mengatur emosi marah. Ragam emosi yang kasar itu dapat disingkirkan atau sekurang-kurangnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan berbagai akibat atau bahaya yang fatal, yang akan disesali sepanjang hidup.<sup>6</sup>

Lewis menyatakan bahwa fungsi adaptif marah bagi manusia dan lingkungannya. Ketika marah muncul ini merupakan salah satu cerminan kondisi psikologis dan fisiologis internal. Apabila seseorang sering marah-marah maka mungkin saja ada *sekresi* berlebih dari salah satu *hormone* di dalam tubuhnya atau ada salah satu fungsi psikologis yang terganggu. Marah juga sangat membantu dalam sistem pertahanan diri. Marah seringkali menunjukkan posisi dan dominasi sosial individu serta kondisi hubungan antara manusia dengan lingkungannya, terutama lingkungan sosial. Hubungan tersebut mempengaruhi respon individu terhadap sebuah situasi<sup>7</sup>

Walupun marah memiliki fungsi adaptif seperti tertera di atas, namun ada aturan-aturan yang membatasi ekspresi amarah. Aturan-aturan itu biasa disebut *display rules*. *Display rules* berfungsi untuk mengatur pada situasi apa, kepada siapa dan

---

<sup>4</sup> M. Darwis Hude, "*Emosi Penjelajahan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*", (Bandung: Erlangga, 2006), h.15

<sup>5</sup> Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani, Pen. Amiruddin, "*Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari*", (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Jilid 29, h 400.

<sup>6</sup> Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani, Pen. Amiruddin, "*Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari*", h.400

<sup>7</sup> Safiruddin Al Baqi, "*Ekspresi Emosi Marah*", (Buletin Psikologi. Vol.23 No 1, 2015), h.3

bagaiman mengekspresikan amarah. Aturan tersebut bersifat tidak tertulis. Ia berkembang sebagai norma dari kebudayaan di sekitar individu. Sejak masa bayi proses sosialisasi *display rules* dalam bentuk-bentuk emosi lainnya sudah dapat diobservasi. Ketidak kemampuan memahami *display rules* berhubungan dengan pola interaksi dan hubungan individu dengan lingkungannya pada masa perkembangan selanjutnya kesulitan dalam mengendalikan amarah pada masa perkembangan dapat di asosiasikan dengan psikopatologi atau penyakit lainnya.<sup>8</sup>

Penelitian Stenberg dan Campos serta Izard et all menunjukkan bahwa ekspresi marah pertama kali tampak pada bayi usia 4 bulan. Kemarahan yang ditujukan pada figur sosial baru tampak pada bayi berusia 7 bulan. Ekspresi marah mulai berkembang sejak usia 1 bulan dan mulai tampak ketika usia 3 bulan. Ekspresi marah lama semakin berkembang dan semakin kompleks. Ekspresi marah pada bayi terkait dengan upaya-upaya untuk mengusai lingkungan fisik di sekitarnya dan amarah tersebut akan merujuk pada suatu strategi pemecahan masalah. Menurut Jenkis dkk *ekspose* terhadap situasi emosial tertentu akan mempengaruhi ekspektasi anak terhadap interaksi di masa yang akan datang.<sup>9</sup>

Marah merupakan salah satu emosi primer yang dimiliki manusia. Menurut teori *James-Large*, manusia menerima stimuli sensorik yang menginduksi emosi yang diterima dan di interpretasikan oleh korteks. Interpretasi oleh korteks akan memicu perubahan pada organ-organ *visceral* melalui sistem saraf otonom dan pada otot-otot skeletal melalui sistem saraf somatik yang akhirnya memicu pengalaman emosi di otak.

10

Pada saat marah berbagai makanan yang kita makan terutama karbohidrat mengeluarkan energi. Karbohidrat menyediakan glukosa yang kemudian diubah menjadi energi. Energi ini disalurkan ke otak serta sistem saraf. Glukosa ini disimpan dalam bentuk glikogen di dalam hati dan baru dikeluarkan jika tubuh membutuhkannya

<sup>8</sup> Safiruddin Al Baqi, "*Ekspresi Emosi Marah*", h.3

<sup>9</sup> Safiruddin Al Baqi, "*Ekspresi Emosi Marah*",h.3

<sup>10</sup> Safiruddin Al Baqi, "*Ekspresi Emosi Marah*", h.3

dengan cara mengubah kembali glikogen menjadi glukosa dan menyalurkannya ke anggota tubuh yang membutuhkan. Tubuh hanya dapat menyimpan glikogen dalam jumlah terbatas, yakni untuk keperluan energi beberapa jam. Tubuh mempertahankan konsentrasi gula darah agar dapat berfungsi optimal. Pada saat puasa gula darah dikatakan normal apabila berkisar 70-120 mg/100 ml. Apa-bila gula darah berlebih (di atas 170 mg/100 ml) maka tubuh akan mengeluarkan hormon insulin yang diproduksi oleh sel-sel beta pulau Langerhans. Hormon insulin akan keluar pada saat menerima rangsangan dari hormon glukagon dan hormon-hormon saluran cerna.<sup>11</sup>

Pada saat puasa karbohidrat yang masuk akan menjadi terbatas. Asupan karbohidrat yang terbatas membuat tubuh mengeluarkan hormon glukokortikoid atau hormon steroid untuk menghubungkan gula darah (glukosa) dengan merangsang glukoneogenesis. Hormon ini yang diproduksi hormon adrenal. Hormon ini menghubungkan penggunaan glukosa dan meningkatkan laju perubahan protein menjadi glukosa. Cara kerja hormon ini berbeda dan cenderung berkebalikan dengan cara kerja insulin. Bila gula darah turun secara mencolok maka produksi hormon tiroksin akan meningkat. Hal ini menyebabkan *glikogenesis* dan glukoneogenesis dalam hati juga meningkat sehingga menaikkan gula darah. Tiroksin juga meningkatkan laju absorpsi heksosa dari usus halus.<sup>12</sup>

Kita tidak dapat mengendalikan berbagai kondisi emosional yang timbul akibat hormon dari dalam tubuh kita. Kita hanya bisa mengendalikan perilaku kita. Hal ini membuat kita harus senantiasa melakukan berbagai latihan agar bisa mengendalikan kemarahan tersebut. Rosita menyatakan bahwa latihan yang dapat kita lakukan salah satunya yaitu dengan berpuasa. Pada hakikatnya puasa adalah pengendalian diri (*self control*), dan saat seseorang dapat mengendalikan diri dan menguasai diri terhadap dorongan yang datang dari luar maupun dari dalam dirinya adalah orang yang sehat jiwanya.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Safiruddin Al Baqi, “*Ekspresi Emosi Marah*”, h.3

<sup>12</sup> Safiruddin Al Baqi, “*Ekspresi Emosi Marah*”, h.3

<sup>13</sup> Safiruddin Al Baqi, “*Ekspresi Emosi Marah*”, h.8

Fathanah & Anna menyatakan bahwa puasa sunah sangatlah baik dan dapat merubah sifat hidup. Puasa membentuk akhlak yang baik seperti rendah diri, tidak sombong, tidak *riya*, saling membantu, menghormati antar sesama, terjaga jiwanya, emosi lebih terkendali, pikiran lebih tenang, tubuhnya menjadi lebih sehat dan memiliki sifat kedermawanannya sangat tinggi. Rutin berpuasa juga dapat mengendalikan diri.

Puasa (*shaum*) berarti menahan diri (*abstaining*). Dalam Islam *shaum* berarti menahan diri untuk tidak makan, minum, dan hubungan seksual sejak waktu subuh hingga magrib. Hal ini disebut dengan puasa lahiriyah. Puasa lahiriyah seperti itu harus dibarengi dengan puasa bathiniyah, yaitu menahan diri dari segala macam hawa nafsu, pikiran yang negatif, serta perbuatan dan perkataan yang tidak baik. Puasa, baik itu puasa sunah maupun puasa wajib dalam Islam merupakan bentuk latihan spiritual (*rhiyadah*) untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>14</sup>

Puasa adalah ritual ibadah yang menuntut pelakunya untuk mengendalikan diri termasuk amarah. Sebagai negara yang memiliki umat muslim terbesar di dunia harusnya menjadikan negara Indonesia menjadi negara yang tenang dan damai. Namun fakta yang ada begitu banyaknya kekerasan, kerusakan, konflik serta pertikaian yang terjadi menimbulkan pertanyaan mengapa hal ini bisa terjadi. Apakah ada hubungannya antara puasa dan regulasi kemarahan? Maka dari itu diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui hubungan puasa terhadap tingkat regulasi kemarahan. Penelitian ini bermanfaat untuk menjadikan puasa untuk mendekatkan diri kepada Allah sekaligus sebagai latihan untuk mengelola kemarahan kita serta menahan diri dari berbagai syahwat.<sup>15</sup>

Berdasarkan latar belakang teori diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam, terutama mengenai “Peran Puasa Senin Kamis Terhadap Regulasi Emosi Marah.

---

<sup>14</sup> Rosihon Anwar, “*Akhlaq Tasawuf*”, (Bandung: Pustaka Setia,2010), h.40

<sup>15</sup> Rosihon Anwar, “*Akhlaq Tasawuf*”,h.40

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah di uraikan, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan mahasiswa Tasawuf kelas A angkatan 2016 tentang peranan puasa sunah Senin dan Kamis?
2. Bagaimana hasil peran puasa sunah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memaparkan bagaimana pandangan mahasiswa Tasawuf kelas A angkatan 2016 tentang peranan puasa sunah Senin dan Kamis regulasi emosi marah.
2. Untuk memaparkan bagaimana hasil peran puasa sunah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara akademis maupaun praktis.

### **a. Kegunaan Akademis**

- 1) Dapat memberikan sumbahan pemikiran bagi semua orang tentang peran puasa sunnah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah.
- 2) Untuk menabahnya khazanah keilmuan dan wawasan bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

### **b. Kegunaan Praktis**

- 1) Untuk menambah wawasan mengenai peran pelaksanaan puasa sunnah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah.

- 2) Sebagai pengetahuan dan masukan bagi guru, mahasiswa, dan yang berkecimpung dalam dunia pendidikan mengenai peran pelaksanaan puasa sunnah Senin dan Kamis terhadap regulasi emosi marah.

## E. Kerangka Pemikiran

### 1. Puasa

#### a. Pengertian

Dalam Bahasa Indonesia, puasa sering dikonotasikan dengan menahan makan dan minum. Padahal dalam Bahasa Arab yang merupakan asal muasalnya berasal dari kata *shiyam*, dari akar kata: *shama-yashumu-sahuma-shiyaman-*, puasa artinya menahan dari makan dan minum, berkata-kata kotor dan melakukan perbuatan jelek, Menurut terminologi *shiyam* atau puasa berarti: menahan diri dari makan, minum dan *berjima'* mulai terbit fajar sampai hingga terbenam matahari. Dalam etimologi dan terminologi, puasa dipahami sebagai menuntut keteguhan, kesabarah, keyakinan dan penuh perhitungan dalam pelaksanaannya. Dua aspek dalam diri manusia yang tidak pernah lepas dari pelaksanaann puasa adalah aspek fisik dan aspek psikologikal. Pada aspek fisik seorang muslim yang berpuasa menahan diri dari makan dan minum. Sedangkan pada aspek psikis, seorang muslim yang berpuasa mematuhi perintah dan aturan yang berhubungan dengan sifat tercela, seperti berdusta, takabur, mengumpat, hasad, iri hati, dan *riya'*.<sup>16</sup>

Hikmah dibalik pelaksanaan ibadah puasa meliputi penguatan iman dan pementapannya. Dengan keimanan yang tertanam dalam diri seorang muslim, maka individu merasa dikawal dan diawasi sehingga keinginan melakukan perbuatan tercela dan maksiat dapat dihindari. Puasa mempunyai muatan yang berisikan latihan kesabaran, ketekukanan, dan metodologi pertahanan diri dari berbagai kemungkinan terjebak dalam dosa dan maksiat. Puasa juga merupakan

---

<sup>16</sup> Dadang Hawari, "Obat Hati : Menyehatkan Ruhani Dengan Ajaran Islami", (Indonesia, Khairunnas Rajab, 2010), h.66

pendidikan bagi hati sanubari manusia, dimana dengan berpuasa seorang muslim selalu menjadi konsisten dengan tingkah laku yang baik dan benar. Dan dapat pula mengendalikan hati sanubarinya sendiri tanpa menghendaki pengawasan dari siapapun. Seorang muslim yang berpuasa harus punya keyakinan bahwa ia selalu dikawal dan diawasi oleh Allah. Dengan demikian, apabila individu berniat untuk melakukan suatu pelanggaran terhadap ketentuan puasa, maka individu ingat bahwa ia sedang berpuasa. Jika seorang menyakitinya atau merugikan pribadinya, maka kemarahannya dibendung dan keyakinannya konsisten melatih dirinya supaya selalu dalam kesabaran dan ketakwaan kepada Allah.

Puasa yang diamalkan dengan penuh pertimbangan keimanan dan ketakwaan akan melagirkan kejujuran, keikhlasan dan kesabaran yang akhirnya akan mendatangkan anugrah sebagai orang yang bertakwa dan memiliki kesehatan mental yang paripurna. Puasa dengan dorongan keimanan, ketakwaan dan penuh perhitungan merupakan puasa hakiki yang melahirkan solidaritas dan dapat pula memaklumi perasaan orang-orang fakir dan miskin. Puasa seperti ini, melatih diri bahwa kehidupan tidak selamanya senang. Hanya Allah saja yang memberikan ganjaran pahala kepada orang yang berpuasa di akhirat kelak nanti.<sup>17</sup>

### **c. Peranan Puasa**

Puasa adalah ibadah yang cukup sederhana, yaitu menahan dari makan dan minum serta hal-hal yang membatalkannya dari pagi hingga petang tetapi peran ibadah ini selalu berkembang. Diantara peran ibadah puasa menurut Syekh Ali Ahmad al-Jarjawi yang dikutip oleh Miftah Faridl adalah sebagai berikut:

- 1) Sesungguhnya berpuasa menguatkan hasrat dan memenangkan rasio dari syahwat. Jika manusia telah rela mengenai hal itu dengan kerelaan yang

---

<sup>17</sup> Dadang Hawari, "Obat Hati : Menyehatkan Ruhani Dengan Ajaran Islami", h. 67



sempurna, dan kekuasaannya dengan akan bukan nafsu, maka ia merupakan *super power* yang dapat menjadikannya sebagai manusia terbaik.

2) Menyelidiki Allah dan merasa malu pada-Nya.

Sesungguhnya jika engkau menginginkan sesuatu sementara engkau berpuasa, maka engkau akan meninggalkannya karena Allah. Sehingga, pengawasan Allah itu terdidik dalam diri kita. Jika semua manusia telah memiliki regulasi jiwa ini, maka tidak akan ditemukan kejahatan, yang kuat tidak dapat memperbudak yang lemah. Dunia menjadi surga dalam ketenangannya, dalam kebeningannya, dan suci hati di dalamnya.

3) Ingat dengan keadaan orang miskin sehingga bisa peduli dan kasihan kepada mereka. Tidak dapat mengenali keadaan orang yang bahaya kecuali orang yang ditimpa bahaya. Tidak dapat merasakan keadaan orang yang lapar kecuali orang yang pernah lapar. Dan tidak dapat merasakan sakit kecuali orang yang susah.

4) Pengetahuan atas nikmat Allah dapat diketahui dari ibadah puasa. Sesuatu tidak diketahui kebenarannya kecuali setelah ia sirna. Orang sakit mengetahui keutamaan sehat yang tidak diketahui oleh orang yang sehat.

5) Puasa dapat mengetahui kelemahan dan kebutuhan kita. Barang siapa mengenal kelemahan dan kebutuhannya, maka akan hilang kesombongan dalam dirinya. Hilang pula kejahatan yang akan menginginkan dirinya menjadi tuhan, bukan hamba.

6) Jika hawa nafsu syahwat menguat, maka seseorang akan sombong dan melampaui batas. Jika nafsu syahwat dicegah, maka ia akan padam. Dan jika ia telah padam, ia akan kembali kepada Allah, ia akan meraba dengan rabaan yang sehat.

7) Dalam puasa terdapat banyak faedah yang baik dan luhur. Tiap-tiap anggota tubuh butuh istirahat sewaktu-waktu. Seorang dokter berkata "*Sesungguhnya puasa merupakan penyelamat dari banyak penyakit yang menular, terutama penyakit lumpuh, kanker kulit, dan bisul yang mewabah*

di Eropa dan menelan ribuan korban dalam satu tahun”. Hal tersebut dinyatakan dalam sebuah survei di Paris.<sup>18</sup>

### c. Puasa Senin Kamis

Puasa sunnah Senin dan Kamis adalah puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Secara khusus, puasa ini dinyatakan Rasulullah dalam sebuah hadis yang diriwayatkan Muslim dan Tirmidzi:

*“Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah saw ditanya tentang puasa di hari Senin. Jawabnya: “Hari itu saya dilahirkan dan di hari itu saya diutus serta Alquran diturunkan kepadaku”, (HR. Muslim)<sup>19</sup>*

Hari Kamis tersebut diucapkan Nabi dalam hadistnya sebagai berikut:

*“Dari Abu Hurairah, bahwa Nabi SAW selalu puasa hari Senin dan Kamis, lalu ditanyakan: wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa Senin dan Kamis! Beliau menjawab “Sesungguhnya hari Senin dan Kami adalah dua hari dimana Allah mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”. (HR. Ibnu Majah)<sup>20</sup>*

Ditegaskan dalam hadis tersebut bahwa amal perbuatan manusia akan diperiksa pada kedua hari Senin dan Kamis. Allah mengampuni setiap muslim pada hari Senin dan Kamis.<sup>21</sup>

Puasa sunnah Senin dan Kamis dapat menjaga kestabilan iman. Hal ini akan lebih jelas dengan mencermati beberapa alasan berikut ini:

- 1) Puasa Senin dan Kamis adalah media monitoring aktivitas keseharian dalam sepekan. Dua hari sebagai monitoring untuk tujuh hari ke depan dengan

<sup>18</sup> Miftah Faridl, *“Puasa: Ibadah Kaya Makna”*, (Jakarta: Gema Insani, 2007), h.1

<sup>19</sup> Suryadi, *“Keajaiban Puasa Senin Kamis”*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), h.19

<sup>20</sup> Suryadi, *“Keajaiban Puasa Senin Kamis”*, h.20

<sup>21</sup> Suryadi, *“Keajaiban Puasa Senin Kamis”*, h. 20

selang di tengah, yaitu Kamis, merupakan momentum strategis untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

- 2) Puasa Senin dan Kamis adalah “*Pengendali*” segala hawa nafsu manusia. Sebagaimana dalam adab perilaku berpuasa, maka dengan berpuasa segala tindakan dan ucapan akan jauh dari segala bentuk kegaduhan, kebohongan dan kelicikan. Orang yang berniat secara bersungguh-sungguh mencari rida Allah Swt dalam berpuasa, akan senantiasa menjaga lidahnya dari segala ucapan atau perkataan kotor.
- 3) Puasa Senin dan Kamis adalah motivator dalam setiap langkah kita untuk mencapai tujuan hidup. Dalam kondisi perut lapar, bukan berarti kita kehabisan energi untuk melakukan kreativitas. Justru sebaliknya dengan kondisi perut yang demikian, semangat aktivitas semakin kreatif dan inovatif. Di samping itu, harapan akan keberhasilan dalam segala apa yang diusahakannya begitu besar. Segala keberhasilannya ia yakini sebagai limpahan kemurahan Allah Swt terhadapnya, dan segala limpahan kegagalan dan tidak putus asa ini dapat menyatu dalam diri sanubarinya. Allah berfirman:
 

*“Dan Sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”* (QR. Al-Baqarah:155).<sup>22</sup>
- 4) Puasa Senin dan Kamis adalah pembersih hati dan penyuci jiwa dari segala noda kebersihan atas karya-karya manusia. Pernyataan Allah akan pahala bagi orang yang berpuasa tidak diragukan lagi.<sup>23</sup>

#### **d. Emosi Marah**

<sup>22</sup> Departemen Agama RI, “*Alquran dan Terjemahannya*” (Bandung: Pustaka AL-Hanan, 2007) h. 24

<sup>23</sup> Suryadi, “*Keajaiban Puasa Senin Kamis*”, h.4

Emosi marah yang muncul pada individu dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab, mulai dari hal yang sepele atau pun hal yang membuat kita terluka, seperti marah karena orang lain menghina diri kita, atau marah pada diri sendiri karena merasa tidak mampu menyelesaikan masalah. Emosi marah ini menurut Greenberg dan Watson tidak bisa dikatakan sebagai sesuatu hal yang positif atau negatif pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respons yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustrasi dan kekerasan, selain itu juga merupakan respon alami dari serangan, dihina, dan ditipu. Blackburn dan Davidson, menyatakan bahwa emosi marah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak. Emosi marah yang timbul pada saat seseorang merasa dipojokkan, diremehkan, difitnah atau mendapatkan perlakuan-perlakuan yang dapat menyinggung harga diri seseorang atau karena frustrasi. Luapan emosi yang timbul dapat menimbulkan kekuatan yang tidak terduga, dan seringkali.<sup>24</sup>

Emosi marah ini diekspresikan dalam bentuk perlawanan fisik, sumpah serapah dan perbuatan destruktif atau mendiamkan orang lain yang membuat marah. Menurut survei dari studi tentang emosi marah, disimpulkan bahwa 80% penyebab emosi marah adalah sikap atau perbuatan oleh orang lain, jadi marah adalah reaksi terhadap sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu, para ahli jiwa menyatakan bahwa emosi marah adalah *the chief saboteur of the mind*. Emosi marah adalah faktor utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan bahkan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya. Ditambahkan oleh Davidson bahwa fase emosi

---

<sup>24</sup> Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, "Perasaan Terluka Membuat Marah", (Jurnal Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Vol.10 No 2, 2014) h.1

marah muncul dalam beberapa bentuk, marah terhadap orang yang meninggalkan individu tersebut karena tidak dapat menjaga dirinya dengan baik, atau marah terhadap diri sendiri karena tidak menjaga orang yang dicintainya. Emosi marah kemudian biasanya menjadi pertahanan depan karena kesedihan, panik, terluka dan kesepian muncul. Banyak sekali orang yang marah pada satu waktu atau orang lain. Averill menyimpulkan bahwa emosi marah tergantung pada bagaimana ingatan disimpan, sebagian besar orang melaporkan pernah melakukan marah dari yang ringan sampai sedang dimana saja pada beberapa kali setiap hari dalam beberapa minggu.<sup>25</sup>

Emosi marah merupakan salah satu reaksi ketika kebutuhan dan motif manusia terhambat untuk terpenuhi. Marah merupakan bentuk ekspresi emosi yang ditimbulkan oleh pengaruh lingkungan sekitar manusia, dimana biasanya orang akan menjadi marah disebabkan mendapat stimulus-stimulus yang mengancam dan mengusik ketenangan dan kenyamanan seseorang, misalnya orang akan marah jika dicaci, dihina, bahkan dilecehkan oleh orang lain. Faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk mudah menjadi marah, yaitu kondisi fisik, kondisi psikis, dan juga moralitas yang tidak baik.<sup>26</sup>

Marah dapat mengakibatkan terganggunya aktualisasi diri manusia didalam kehidupannya. Manusia yang memiliki mental yang sehat dan kondisi kejiwaan yang baik akan dapat membantu dirinya mengontrol emosinya. Sebaliknya orang yang dalam kondisi mengalami tekanan, stress, depresi dan terluka biasanya akan mudah terpancing emosi dan mudah marah.<sup>27</sup>

Marah juga merupakan reaksi dari kesakitan. Marah pada diri manusia jika dibiarkan sangatlah berbahaya, karena dapat dengan mudah meningkat dari sikap menjadi tindakan. Emosi marah dapat menimbulkan akibat negatif bagi individu maupun pihak lain, baik dari segi fisik, psikologis dan sosial maupun

<sup>25</sup> Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, “*Perasaan Terluka Membuat Marah*”, h.3

<sup>26</sup> Rita Susanti, Desma Husni, Eka Fitriyani, “*Perasaan Terluka Membuat Marah*”,h.1

<sup>27</sup> Syaikh Fauzi Said dan Nayif al-Hamd, “*Jangan Mudah Marah*” (Solo: Aqwam 2006),h.18

ekonomi. Emosi marah juga sering menjadi pemicu timbulnya agresivitas yang mengarah pada tindak kriminal. Spielberger menyatakan bahwa emosi marah merupakan suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi atau jengkel sampai kemarahan yang intens. Emosi marah adalah reaksi dari kesakitan, dikecewakan atau disakiti, hal itu akan membuat individu merespon dengan marah. Marah diakibatkan karena adanya tidak nyaman, merasa terabaikan, bingung, frustrasi, perasaan terluka, atau merasa disisihkan.<sup>28</sup>

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Sebelum penelitian ini dilakukan, penulis menemukan beberapa karya ilmiah dengan tema yang sama yaitu Konsep Toleransi Beragama. Kajian ini dapat menambah dan melengkapi penelitian sebelumnya, diantara beberapa karyanya diantara lain yaitu:

1. Ilin Ratna Tiara (2007) jurusan Tasawuf Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dengan judul “Pengaruh Puasa Di Kalangan Aktivis LDM UIN Sunan Gunung Djati Bandung Terhadap Kesehatan Jiwa”. Karya skripsi milik Ilin Ratna Tiara ini berisikan mengenai bagaimana pengaruh puasa pada kalangan aktivis LDM di kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Yang di dalamnya berisi bagaimana pengaruh puasa Senin Kamis terhadap kesehatan jiwa, dan hasil dari penelitiannya menyebutkan bahwa dengan melaksanakan puasa Senin dan Kamis menimbulkan ketenangan dalam hati, kondisi jiwa yang menjadi lebih stabil, kedewasaan teruji, permasalahan mudah teratasi, pekerjaan terasa ringan, hidup menjadi lebih terarah dan lebih semangat dalam beraktivitas. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ilin Ratna Tiara memiliki

---

<sup>28</sup> Syaikh Fauzi Said dan Nayif al-Hamd, “*Jangan Mudah Marah*”, h.19

kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama bertujuan untuk meneliti pengaruh puasa Senin dan Kamis. Namun, terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu yaitu pada obyek penelitian, lokasi penelitian, dan variabel terikat.

2. Ahmad Ahsin Darajat (2015) jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul “Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda. Karya skripsi milik Ahmad Ahsin Darajat ini berisikan tentang bagaimana Pengaruh Keistiqomahan Puasa Senin Dan Kamis Terhadap Kecerdasan 17 Mohammad Ali – Mohammad Asrori, “Psikolgi Remaja Perkembangan Peserta Didik” (Jakarta, PT Bumi Aksara: 2014), 68-69. 13 Emosional Santri Pondok Pesantren Anwarul Huda. Yang di dalamnya berisi bagaimana pengaruh keistiqomhan puasa Senin dan Kamis terhadap kecerdasan emosional dengan hasil bahwa keistiqomahan puasa Senin dan Kamis berpengaruh sebanyak 27,5% terhadap pengendalian emosi pada santri Pondok Pesantren Anwarul Huda dan sisanya 72,5 dipengaruhi oleh variabel/faktor lain. Dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ahmad Ahsin Darajat memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti mengenai Puasa Senin Kamis dan Pengendalian Emosi. Namun, terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu, yaitu pada obyek penelitian, tempat penelitian, dan variable terikat.