

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Marah pasti pernah dialami oleh setiap manusia. Marah adalah suatu bentuk emosi yang normal dan sehat. Ada 4 emosi dasar yang dimiliki manusia yaitu emosi marah, takut, sedih dan senang<sup>1</sup>. Mengutip dari buku *Emotional Intelligence* karyanya Daniel Goleman<sup>2</sup> amarah diartikan sebagai: benci, jengkel, beringas, marah besar, mengamuk, rasa pahit, tersinggung, kesal hati, berang, terganggu, bermusuhan, bahkan lebih hebat adalah tindak kriminal ataupun kebencian patologis. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia, marah adalah keadaan di mana mana seseorang sedang merasakan kesedihan (karena diejek atau mendapat perlakuan tidak pantas, dan lain-lain), berang, gusar<sup>3</sup>.

Pada dasarnya marah merupakan hal yang wajar pada setiap manusia. Di satu sisi, memang emosi harus diungkapkan dan jangan dipendam karena beberapa studi menyebutkan bahwa memendam emosi justru akan membuat diri menjadi stress dan depresi. Ibaratnya sekali menahan emosi sama dengan menyimpan batu dipundak. Jika dilakukan berkepanjangan justru malah jadi beban yang mengganjal dalam hatinya dan seterusnya stress kemudian depresi. Seperti halnya dengan marah setiap manusia berhak untuk mengungkapkan amarahnya. Tetapi jika tidak dikendalikan kendalikan marah justru berpotensi menimbulkan masalah baru. Bahkan lebih bahaya marah yang meledak-ledak dan tidak bisa dikendalikan bisa jadi berakibat timbulnya kejahatan seperti iri, dengki, jengkel bahkan pembunuhan. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan amarahnya respon tubuhnya gemetar, dapat dengan mudah memaki siapa saja, isi hatinya

---

<sup>1</sup>Moch. Sya'roni Hasan, "Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan", *Al-Idaroh*, Vol.1., No.2., STiT al Urwatul Wutsqo Jombang (2017) h 85

<sup>2</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional.*, (Jakarta: Gramedia, 1996) h 412

<sup>3</sup>aplikasi KBBI V 0.4.0 Beta (40), Badan Pengembangan Bahasa dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016-2020

tumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal dan dia akan cenderung berperilaku sesuai dengan nafsunya<sup>4</sup>.

Al-Qur'an merupakan risalah Allah Swt. yang menjadi pedoman hidup umat Islam yang diturunkan kepada Rasulullah saw dengan perantara malaikat Jibril. Kehadiran al-Qur'an sebagai petunjuk kebenaran dengan terpadu dan menyeluruh agar tercipta suatu peradaban yang selaras dengan jati diri setiap manusia dengan panduan serta paduan Ilahi. Dengan mempelajarinya, manusia bisa mendapatkan nilai-nilai dijadikan petunjuk untuk menyelesaikan permasalahan hidup<sup>5</sup>.

Dalam al-Qur'an marah diungkapkan dengan kata "*Gaḍab*" dan "*Gaiẓ*". *Gaḍab* memiliki asal kata : غضب-يغضب-غضباً yang berarti سخط-يسخط-سخطاً , yaitu kebencian pada seseorang kemudian dia bermaksud serta berupaya menyakitinya. ketika inilah dia disebut "*Gaḍib/ Gaḍban*" (orang yang lagi marah). "*Gaḍab*" disini diartikan reaksi-reaksi yang cenderung ke permusuhan<sup>6</sup>. Kata "*Gāẓa*" akar kata nya غاظ-يغيط-غيظاً yaitu menjadikannya sangat marah. Jadi, *Gaiẓ* itu kemarahan lebih tinggi daripada *Gaḍab*. Marah dalam kata *Gaḍab* terdapat dalam 22 ayat, *ghaydz* terdapat dalam 10 ayat dan *sakht* 4 ayat.

Dalam al-Qur'an *Gaḍab* muncul pd tiga bentuk kata yaitu *fi'il mādi*, *masdar* dan *isim fā'il* . *Gaḍab* dalam bentuk *fi'il mādi* tujuh ayat. Tiga ayat disandingkan dengan "*la'ana*" (melaknat atau mengutuk) dengan *fā'il* nya Allah Swt. yaitu pada Q.S An-Nisā : 3 Q.S Al-Māidah: 60, Q.S al-Faḥ : 6<sup>7</sup>. Ketiganya mengandung kemarahan atau kutukan Allah Swt. kepada yang diperuntukkan kepada orang yg membunuh *mukmin* secara sengaja, penyembah *tagut* dan kaum *musyrikin*. 3 ayat yang berisi tentang kemurkaan Allah Swt. kepada kaum munafik (Q.S Al-Mujādalah : 14), larangan untuk meminta pertolongan kepada orang yg dimurkai Allah Swt. (Q.S Al-Mumtahanah: 13) melampaui batas menyebabkan

---

<sup>4</sup> Aidh al-Qarni, *La Tahzan.*, (Jakarta: Qisthi Press, 2017), h 72

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat.*, (Bandung: Mizan, 1998), h 3

<sup>6</sup> Moch. Sya'roni Hasan, "Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan", *Jurnal Al-Idaroh*, Vol. 1., No 2., Fakultas Tarbiyah STIT al-Urwatul Wutsqo Jombang (2017): h 86

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya.*, (Jakarta: Sygma Exagrafika, 2009), h 511

kemurkaan Allah Swt. ( Q.S Tāhā : 81). Hanya ada satu *fi'il mādi* yang berisi apabila seorang *mukmin* sedang marah segera memberi maaf (Q.S Asy-Syūrā : 37).

*Ḡaḍab* berupa *masdar* tercantum pada 11 ayat. 10 ayat *diidāfahkan* dengan (kemarahan) Allah Swt, ada satu ayat saja yang *diidāfahkan* pada manusia yakni Nabi Musa As. Dalam bentuk *isim fā'il* 3 ayat. Dua ayatnya memuat tentang kesedihan, dan satu ayat lainnya berisi kemarahan akan mengakibatkan pada kesulitan.

Term *gaiẓ* dalam al-Qur'an muncul 3 bentuk yaitu : *fi'il mudāri*, *masdar (infinitive)* dan *isim fā'il*. *Gaiẓ* berupa *masdar* terdapat 8 ayat. Satu ayat tentang salahsatu indikator *muttaqīn* (Q.S Ali-Imrān : 134), satu ayat tentang tidak adanya kebencian (kemarahan) dalam hati kaum *mu'minīn* (Q.S At-Taubāh: 15), tiga ayat terkait kemarahan kaum *munāfikin* dan *kāfirīn* atas kaum *mu'minīn* (Q.S Al-Ahzāb: 25, Q.S Al-Hajj: 15, Q.S Ali-Imrān : 119). Satu ayat lagi berisi penghargaan Allah Swt. untuk perjuangan Nabi saw dan sahabatnya sehingga “memarahkan” hati kaum *kāfirīn* (Q.S al-Fath : 29). Dan dua ayat terkait “kemarahan” para kaum kafirin di akhirat (Q.S Al-Furqōn: 12, Q,S Al-Mulk: 8). Sedangkan dalam bentuk *fi'il mudāri* terdapat satu ayat yaitu Q.S At-Taubāh : 120 berisi tentang amarah orang-orang kafir. Satu ayat dalam bentuk *isim Fā'il* terkait dengan menimbulkan amarah orang-orang kafir (Q.S Asy-Syu'arā : 55).

وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيمًا

*Dan Allah Swt. menghalau orang-orang yang kafir itu yang keadaan mereka penuh kejengkelan, (lagi) mereka tidak memperoleh keuntungan apapun. Dan Allah Swt. menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan dan adalah Allah Swt. Maha Kuat lagi Maha Perkasa (Q.S Al-Ahzāb : 25)*

Ayat ini lanjutan dari Q.S Al-Ahzāb: 16-24 tentang perintah agar bertaqwa kepada Allah Swt. dan larangan takut selain kepada Allah Swt. Maka ayat ini menjelaskan balasan bagi *mukmin* yang bertaqwa yaitu berupa kemenangan perang khandaq. Ayat ini juga menjelaskan bahwa kemarahan juga kebencian kaum *kāfir* atas kaum *mukmin* samasekali tidak menjadikan kebaikan apapun. Allah Swt.

mengalahkan Pasukan *kāfirīn* dengan angin (badai) dan mengirimkan pasukan tidak terlihat yaitu malaikat<sup>8</sup>.

Kata *غَيْظ* pada ayat ini bermakna kejengkelan hati. Adalah suatu keadaan dimana seseorang sedang sangat marah sehingga menimbulkan kedongkolan pada hatinya. Ini merupakan ciri pada hati ketika seseorang sedang diliputi amarah. Sebagaimana dikutip dari jurnal<sup>9</sup> keadaan hati orang marah ditandai dengan perasaan benci, dendam ataupun dengki, ada kecenderungan gembira dalam dukanya, menyembunyikan keburukan atau sedih atas kegembiraanya, menjelek-jelekannya dan/atau memutuskan hubungan.

Agar terhindar dari hal-hal yang membahayakan maka perlu adanya manajemen marah. Manajemen Marah ini istilah yang digabungkan dari kata manajemen dan marah. Secara bahasa *manajemen* asal katanya yaitu *Management* artinya pengelolaan atau pengaturan<sup>10</sup>. Menurut Albin sebagaimana dikutip dari jurnal Noffiyanti<sup>11</sup> marah adalah reaksi spontan bukan tindakan yang direncanakan dimana individu berada dalam suasana ketika perasaannya sedang terganggu oleh seseorang ataupun sesuatu sedang dalam kondisi sudah tidak baik. Menelaah dari dua pengertian di atas, manajemen marah dapat diartikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu perasaan setelah diperlakukan tidak baik yang menimbulkan reaksi impulsif.

Sebagai makhluk yang memiliki nafsu manusia tentunya tidak akan dapat terhindar dari emosi marah. Namun Islam adalah agama yang *rahmatan lil ālamīn* memerintahkan bagaimana emosi marah tersebut tidak beringas dan membahayakan. Pengendalian marah ini sebagai upaya merubah amarah menjadi

---

<sup>8</sup> Moch. Sya'roni Hasan, "Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan", *Jurnal Al-Idaroh*, Vol. 1., No. 2., Fakultas Tarbiyah STIT al-Urwatul Wutsqo Jombang (2017), h 94

<sup>9</sup> Noffiyanti, "Marah dan Penyembuhan Dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)", *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, Vol.5., No.2., Fakultas Ushuluddin UIN Raden Intan Lampung (2020), h 180

<sup>10</sup> Alim Sofyan, "Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)", *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin UIN Lampung (2017), h 19

<sup>11</sup> Noffiyanti, "Marah dan Penyembuhan Dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)", *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, h 175

energi yang positif atau dapat mengurangi efek negatifnya. Kurangnya kemampuan individu mengenali emosi marah dapat menyebabkan individu tidak mampu mengendalikan emosinya saat bereaksi secara tidak sesuai dan berlebihan<sup>12</sup>.

Al-Qur'an menyebutkan hal yang dapat mengendalikan amarah yaitu dengan memaafkan. Diantaranya:

- Q.S Ali-Imrān: 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah Swt. menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.*

- Q.S Asy-Syūrā: 37

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوْحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

*Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf.*

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah Swt. memerintahkan agar setiap manusia mampu menahan (mengendalikan) amarahnya dan kemudian memaafkannya. Dalam teori M. Darwis Hude memaafkan adalah salahsatu cara pengendalian emosi (marah) model *Coping*. 4 model pengendalian emosi yang digagas oleh M. Darwis Hude dan di antaranya adalah model *Coping*. Ada 3 cara pengendalian emosi dengan model *coping* yaitu:

- 1) Mekanisme Sabar-Syukur

Kehidupan yang bawa kepada kebahagiaan wajib disyukuri, sebaliknya kejadian tanpa diharapkan wajib dihadapi dengan tabah (sabar)

- 2) Pemberian Maaf ( *al-'Afw*)

---

<sup>12</sup> Falerisiska Yunere, "Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Siswa SMKN 1 Bukittinggi", *Skripsi*, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (2015), h 106

Salahsatu ciri orang dikatakan beriman ialah ketika dia memiliki kemampuan menahan marahnya dan memudahkan memberi maaf, memberi maaf ini adalah simbol ketaqwaan. Orang-orang inilah yang memiliki mental sehat, penuh cita-kasih, hidup tanpa adanya beban dan sebagai bentuk manifestasi yang baik.

### 3) Adaptasi

Adanya adaptasi bermacam hal bisa diatasi dengan baik. Ini menunjukkan bahwa metode *coping* telah sukses. *Coping* yang gagal cenderung akan menimbulkan stress yang berkelanjutan.

Di satu sisi marah adalah emosi yang normal dan sehat. Setiap orang perlu mengekspresikan emosi marah. Di sisi lain apabila marah tidak dikendalikan, maka akan timbul perilaku yang beringas dan membahayakan. Oleh karena itu, Islam yang berpedoman kepada al-Qur'an tentunya mengarahkan bagaimana marah tersebut tidak menjadi liar. Hal ini yang mendorong penulis untuk meneliti lebih lanjut mengenai judul MANAJEMEN MARAH DALAM AL-QUR'AN.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis membuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana al-Qur'an menggambarkan konsep marah?
2. Bagaimana manajemen marah menurut al-Qur'an?

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin didapat dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk menjelaskan konsep marah dalam al-Qur'an
2. Untuk mengetahui cara manajemen marah perspektif al-Qur'an

## **D. Manfaat penelitian**

Adapun manfaat penelitian dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Akademis
  - a. Menjadi bahan untuk menambah wawasan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
  - b. Memberikan wawasan tentang pengendalian marah dalam kehidupan

## 2. Non akademis

1. Sebagai bahan bacaan untuk bekal pengetahuan dalam mengendalikan marah
2. Menambah *insight* kepada masyarakat terkait rumus pengendalian marah dalam kehidupan

### E. Tinjauan Pustaka

Dalam tinjauan pustaka ini penulis memuat berbagai referensi dari mulai buku hasil penelitian, jurnal terakreditasi nasional/internasional dan hasil karya ilmiah baik dari tesis, skripsi dan disertasi. Untuk itu penulis memuat tinjauan pustaka hasil penelitian terdahulu ini sesuai dengan urutan-urutan macamnya dan urutan-urutan tahunnya mulai dari tahun terdahulu hingga tahun terkini, diantaranya:

Jurnal dengan judul *Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an* karya Umar Latief, Jurnal Al-Bayan Vol. 21, No 32 Juli-Desember 2015. Memuat tentang konsep marah (*al-Gadab*). Konsep di sini bukan hanya makna literal, tetapi menunjuk pada makna substansial yang berarti “merugi” yang berakhir pada kesesatan dan atau menyimpang dari kebenaran

Jurnal dengan judul *Manajemen marah dan Urgensinya dalam pendidikan* karya Moch. Sya'roni Hasan, Jurnal Al-Idaroh Vol. 1 No. 2 September tahun 2017. Dalam penelitian ini memuat tentang keberhasilan mengendalikan amarah erat hubungannya dengan kecerdasan personal dalam membina hubungan dengan orang lain. Penelitian ini memfokuskan kajiannya pada Q.S Asy-Syūrā: 37, Q.S Al-Anbiyā: 87, Q.S Ali-Imrān: 134, Q.S Al-Ahzāb: 25, Q.S An-Nisā: 93, Q.S Al-Fath: 29 yaitu 3 ayat pada kata *gadab* dan 3 ayat pada kata *gaiz*.

Jurnal dengan judul *Marah dan Penyembuhannya dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)* karya Noffiyanti, jurnal Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling) Vol.5 No.2 tahun 2020. Pada penelitian memuat tentang meredam amarah dengan cara membaca al-Qur'an. Membaca al-Qur'an bisa mengontrol orang saat sedang marah.

Skripsi dengan judul *Penafsiran Marah Menurut Sayyid Qutub dalam Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān* karya Siti Atiqoh, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN

Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2014. Penelitian ini memuat tentang subjek dan objek marah.

Skripsi dengan judul *Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)* karya Alim Sofyan, UIN Raden Intan Lapung pada tahun 2017. Pada skripsi ini objek kajiannya adalah Q.S Yūsuf. Adapun penelitiannya mengkaji semua emosi primer : marah, sedih, bahagia, takut yang ada dalam Q.S Yūsuf

Skripsi dengan judul *Hubungan kondisi ikhlas dengan ekspresi emosi marah* karya Annisa Lekidella Ibrahim Jurusan Tasawuf Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2019. Pada kajian penelitian ini memuat tentang ikhlas sebagai pengendalian emosi marah pada mahasiswa daerah NTT Safina Tussalam Timsahun Ternate (ST3).

Skripsi dengan judul *Pengendalian marah perspektif hadis: studi tematik atas hadis dalam Kutub at-Tis'ah karya Robi Naufal Julian*, Jurusan Ilmu Hadis UIN SGD Bandung tahun 2020. Penelitian ini memuat tentang hadis-hadis tentang marah dan hadis-hadis pengendaliannya

Berdasarkan dari penelitian-penelitian terdahulu maka penulis belum menemukan adanya penelitian yang secara khusus membahas manajemen marah menggunakan metode tematik tafsir maudhui. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat mengisi ruang yang belum dikaji tersebut. Adapun, penelitian ini dimaksudkan melengkapi penelitian Moch. Sya'roni Hasan tentang "*Manajemen marah dan urgensinya dalam pendidikan*". Penelitian ini berbeda dari penelitian Moch. Sya'roni Hasan pada beberapa aspek, *pertama*, objek kajian penelitian ini adalah pada semua ayat yang memiliki tendensi makna marah (*Gadab, gaiẓ*). *Kedua*, cara pengendalian marah pada penelitian ini akan dikaitkan dengan model pengendalian emosi M. Darwis Hude. *Ketiga*, menggunakan tafsir maudhui dengan metode tematik.

## **F. Kerangka Berpikir**

Pada penelitian ini, penulis menggunakan teori pengendalian emosi yang digagas oleh M. Darwis Hude dan menggunakan metode Tafsir Maudhui Abdul Hayy al-Farmawi. Tafsir maudhu'i adalah metode tafsir yang membahas secara tematik pada tema-tema atau juz, dan surah tertentu. Prof. Dr. Ahmad Sayyid Al-

Kumiyy sebagai pencetus pertama, dia adalah ketua Jurusan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar sampai tahun 1981<sup>13</sup>. Pada tahun 1977, Prof. Dr. Abdul Hayy Al-Farmawi, guru besar Fakultas Ushuluddin Al-Azhar, menerbitkan buku *Al-Bidāyah fī At-Tafsīr Al-Maudhūi* dengan mengemukakan rincian langkah-langkah untuk menerapkan metode maudhu'i. Langkah-langkahnya sebagai berikut<sup>14</sup>:

1. Menentukan tema yang akan dibahas
2. Mencari serta menyusun ayat-ayat yang sinkron menggunakan tema, kemudian diklasifikasikan ke pada subtema secara sistematis
3. Menyusun ayta-ayat tersebut sesuai *asbābun nuzūl*
4. Mencari *munāsabah* dari ayat-ayat ddan kemudian dipahami
5. Melengkapinya dengan riwayat (hadits/atsar) yang sesuai
6. Mempelajari/menekuni ayat mana yang *'amm, khass, mutlaq, muqayyad* supaya tersusun dengan sistematis
7. Menguraikan kesimpulan dari penafsiran al-Qur'an pada tema tersebut yang dibahas.

Penelitian ini akan melakukan beberapa tahapan, yaitu:

**Tahap pertama**, penulis akan melakukan pemaparan tentang apa itu marah, hal-hal yang dapat menyebabkan marah, ekspresi marah, tingkatan marah, ciri-ciri sifat marah, dan pengendalian marah yang digagas oleh M. Darwis Hude.

Marah adalah perasaan terpendam dalam hati bisa disebut juga kecewa karena terhalangnya sampai pada tujuan<sup>15</sup>.

Menurut Dyer sebagaimana dikutip dari jurnal<sup>16</sup>, marah adalah perbuatan di luar kendali manusia yang berasal dari reaksi frustasi yang terlatih.

---

<sup>13</sup> M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*, (Bandung: Mizan, 1992), h 114

<sup>14</sup> Abdul Hayy al-Farmawi, *Al-Bidāyah Fī At-Tafsīr Al-Maudhū'i Dirasah Manhajiyah Maudhū'iyah*, terj. Rosihon Anwar (Bandung: Pustaka Setia, 2002), h 39

<sup>15</sup> Robi Julian N, "Pengendalian Marah Perspektif Hadis: Studi Tematik atas Hadis dalam Kutub At-Tis'ah", *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin UIN SGD Bandung (2020), h 1

<sup>16</sup> Noffiyanti, "Marah Dan Penyembuhan Dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)", *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, h 175

Menurut Majdi Muhammad As-Syahwi<sup>17</sup> marah penting dibutuhkan ketika dalam kondisi untuk membangkitkan gelora perjuangan dan pengorbanan membela kebenaran, menegakan keadilan dan meraih keamanan.

Maka dapat disimpulkan bahwa marah adalah suatu emosi yang memang harus ada pada manusia. Namun, seringkali karena amarah yang meledak-ledak berpotensi menimbulkan kekerasan. terlepas dari itu makan penting mengendalikannya agar menjadi energi positif.

**Tahap kedua**, penulis akan mengumpulkan ayat-ayat yang mengandung tendensi tentang marah (*gaiẓ, Gaḍab*). Ada 10 ayat menunjukkan sifat marah menggunakan kata *gaiẓ*. Antara lain: Q.S At-Taubāh: 120 & 15, Q.S Al-Hajj 15, Q.S Al-Fath: 29, Q.S Ali-Imrān : 119 & 134, Q.S Al-Mulk : 8, Q.S Al-Ahzāb : 25, Q.S Asy-Syu'arā: 55, Q.S Al-Furqōn: 12. 22 ayat yang menggunakan term *Gaḍab*, 4 ayat menggunakan term *sakht*.

Berikut sample ayat tentang marah menggunakan term *gaiẓ* dan *Gaḍab*

وَدَا النُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Dzun nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya). Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap, “Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, Sesungguhnya Aku adalah termasuk orang-orang yang zalim” (Q.S Al-Anbiya: 87)

Diceritakan pada ayat ini, Nabi Yunus diutus untuk berdakwah kepada penduduk Ninawa (Irak). Namun dakwahyan Nabi Yunus mendapat penolakan kemudian Nabi Yunus marah kepada kaumnya. Nabi Yunus kemudian hijrah/meninggalkan kaumnya.

Marah yang ditunjuk dalam ayat ini menggunakan kata *Gaḍab-muḡaḍīban*. Akibat kemarahannya itu, Nabi Yunus “terpenjara” dalam perut ikan untuk waktu

---

<sup>17</sup> Siti Atiqoh, “Penafsiran Marah Menurut Sayyid Qutb Dalam Tafsīr Fi Zhilal Al-Qur’an”, *Skripsi*, Fakyltas Ushuluddin UIN Yogyakarta (2014), h 2

yang lama. Kemudian Nabi Yunus berdoa siang dan malam dengan memanjatkan:  
لااله الا انت سبحانك اني كنت من الظالمين

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(Yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah Swt. menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan” (Q.S Al-Imran: 134)

غِيظ pada penggalan di atas menunjukkan makna “marah” yang kemudian di sandingkan dengan kata عَافِينَ yang bermakna “maaf”.

هَآأَنْتُمْ أَوْلَآءُ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَئْمَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ فَلِمْ تُؤْمِنُوا بَعِيْظِكُمْ إِنْ أَلَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Beginilah kamu! Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman kepada semua kitab. Apabila mereka berjumpa kamu, mereka berkata, “Kami beriman”, dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena marah dan benci kepadamu. Katkanlah “Matilah kamu karena kemarahanmu itu”. Sungguh Allah Swt. Maha Mengetahui segala isi hati”. Q.S Al-Imran: 119

وَرَدَّ أَلَّهَ الَّذِينَ كَفَرُوا بَعِيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى أَلَّهَ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ أَلَّهَ قَوِيًّا عَزِيْزًا

“Dan Allah Swt. menghalau orang-orang yang kafir itu yang keadaan mereka penuh kejengkelan, (lagi) mereka tidak memperoleh keuntungan apapun. Dan Allah Swt. menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan dan adalah Allah Swt. Maha Kuat lagi Maha Perkasa” (Q.S Al-Ahzab : 25)

Dari ketiga ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kata غِيظ pada ayat di atas ada yang bermakna marah dan sangat marah. Pada ayat ketiga غِيظ bermakna kejengkelan hati. Adalah suatu keadaan dimana seseorang sedang sangat marah sehingga menimbulkan kedongkolan pada hatinya. Ini merupakan ciri pada hati ketika seseorang sedang diliputi amarah.

Melihat dari hal di atas orang yang sedang diliputi amarah ditandai dengan perasaan tidak senang, iri, dengki dan sebagainya yang berpotensi melakukan perbuatan kasar ataupun kejahatan. Maka disinilah perlunya pengendalian marah agar terhindar dari perilaku berbahaya.

**Tahap ketiga**, penulis akan mengumpulkan ayat-ayat yang bisa dijadikan cara untuk mengendalikan marah.

Contoh Q. S Al-Bāqoroh : 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku, niscaya Aku ingat pula kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.*

Dengan dzikir kepada Allah Swt. itu merupakan penyelamat jiwa dari kegundahan, keresahan dan goncangan. Dzikir kepada Allah Swt. menghilangkan awan ketakutan, kegalauan, kecemasan, dan kesedihan<sup>18</sup>. Dalam bukunya M. Darwis Hude ada 4 macam cara mengendalikan emosi. Karena marah adalah bagian dari emosi maka teori ini dapat digunakan untuk pengendalian marah. Diantara model yang digagas adalah model pengalihan (*displacement*). Model ini yaitu dengan pegalihan emosi dengan cara *zikrullah*<sup>19</sup>. Dalam hal ini ayat di atas menunjukkan adanya pengendalian marah dengan cara dzikrullah.

**Tahap ke empat**, penulis akan menarik kesimpulan sementara. Dari hasil penelusuran melalui tahapan di atas, maka term *gaiḥ* menunjukkan makna marah yang dihubungkan ke sesama manusia. Di sisi lain, al-Qur’an juga menjelaskan tata cara pengendaliannya. Jika dilihat dari cara pengendalian emosi yang digagas M. Darwis Hude, adanya kesamaan antara teori tersebut dengan apa yang disabdakan oleh al-Qur’an. Ini jelas menandakan bahwa al-Qur’an sendiri memiliki cara pengendalian amarah.

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan akan dibagi menjadi lima bab yang disusun secara sistematis, di antaranya:

---

<sup>18</sup> Aidh al-Qarni, *La Tahzan.*, h 28

<sup>19</sup> Alim Sofyan, “Manajemen Emosi Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Yusuf)”, *skripsi*, h

Bab I berisi pendahuluan. Pendahuluan meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, dan sistematika penulisan. Hal ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan arah supaya penelitian ini tetap berada pada jalurnya sesuai dengan rencana.

Bab II menjelaskan landasan teori yang digunakan, meliputi pengertian marah, macam-macam dan tingkatan marah, ayat-ayat tentang macam-macam marah, ciri-ciri marah, faktor penyebab marah, dan ayat-ayat tentang ekspresi emosi marah.

Bab III berisi metode penelitian yang digunakan. Meliputi pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknis analisis data dan teori yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV berisi pembahasan hasil penelitian berupa hasil analisis ayat-ayat tentang marah yaitu bagaimana al-Quran menggunakan kata *gadab* dan *gaiḏ*. Kemudian selanjutnya dianalisis bagaimana al-Qur'an menggambarkan manajemen marah.

Bab V berisi simpulan penelitian dan saran yang ditujukan kepada pembaca untuk menjadi referensi penelitian selanjutnya.