

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pemahaman terhadap makna hadis menjadi permasalahan yang dirasakan baik zaman dahulu hingga zaman sekarang. Pemahaman terhadap hadis berperan penting sebagai pedoman bagi umat Islam. Pemahaman terhadap hadis menjadi penunjang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, adapun aktivitas-aktivitas tersebut seperti pelaksanaan ibadah, muamalah, adab dan beragam aktivitas lainnya (Zahrah, 2020, hal. 128).

Terdapat hadis Nabi Muhammad Saw yang melarang untuk marah, diriwayatkan oleh Imam Bukhari yaitu:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عَبَّاسٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي  
هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا  
قَالَ لَا تَغْضَبْ

Artinya:

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakar yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radiallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam; 'Berilah aku wasiat?' beliau bersabda: 'Janganlah kamu marah' Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: 'Janganlah kamu marah' (al-Bukhari A. A.-M.-J., 2009,5651).

Terkait hadis diatas, terdapat pemaknaan untuk bisa meninggalkan sifat marah, dan apabila seseorang bisa meninggalkan sifat marah maka seseorang terhindar dari segala keburukan yang ditimbulkannya. Salah satu riwayat Imam Ahmad menyatakan : “Lalu aku memikirkan apa yang disabdakan Rasulullah, dan ternyata marah mendatangkan segala keburukan”. Riwayat tersebut menganggap amarah sebagai suatu hal yang bisa mendatangkan segala keburukan (al-Bugha & Mistu, 2014, hal. 112).

Menurut Ibnu Hajar terdapat beberapa keburukan yang ditimbulkan dari kemarahan, diantaranya terkait dengan aspek lahir dan aspek batin (al-Asqalani I. H., 2002, hal. 402). Selain itu Nabi Muhammad Saw juga

menjelaskan bahwa orang yang kuat adalah orang yang bisa menahan amarahnya. Hal ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari yaitu:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Musayyib dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah' (al-Bukhari A. A.-M.-J., 2009,5649)

Berdasarkan hadis di atas orang yang kuat tidak diukur secara fisik atau kemampuannya bergulat, melainkan berdasarkan kemampuannya menahan nafsu ketika marah. Emosi marah dianggap sebagai emosi yang paling besar mudaratnya diantara emosi yang lainnya. Adapun seseorang yang bisa menguasai atau mengendalikan amarahnya merupakan orang yang telah mengalahkan musuhnya yang kuat sebab menurut al-Baidhawi marah ditimbulkan oleh syetan dan hawa nafsu seseorang (al-Asqalani I. H., 2002, hal. 401).

Pendapat lain mendefinisikan marah sebagai emosi primer dan bersifat alami yang dimiliki oleh manusia. Emosi marah dimaknai memiliki nilai fungsional sebagai sarana untuk mempertahankan kelangsungan, dengan memobilisasi aktivitas psikologis, dan bertujuan untuk melakukan berbagai macam tindakan (Niran, 2021, hal. 112). Menurut Falentina dan Yulianti, Emosi marah berfungsi sebagai metode tubuh untuk mempertahankan diri dari segala sesuatu yang dianggap mengancam (Falentina & Yulianti, 2012, hal. 10). Selain itu marah juga dimaknai sebagai pembangkit energi, dan sebagai pembawa pesan (Fanun, 2021, hal. 16).

Berdasarkan teori katarsis yang berasal dari psikoanalisa Sigmund Freud, melampiaskan emosi dianggap bisa bermanfaat dalam mengurangi agresi, kecemasan atau ketakutan (Nadhiroh, 2015, hal. 57). Apabila emosi mengalami hambatan justru bisa mengakibatkan dorongan agresif menjadi bertumpuk dan menimbulkan ketegangan. Bahkan meluapkan emosi dianjurkan dan dimaknai bisa mejadi efek yang bersifat terapeutik dan menguntungkan (Wahyuningsih, 2017, hal. 40).

Adapun teori katarsis yang berasal dari psikoanalisa Sigmund Freud tersebut terbagi menjadi dua bagian yaitu pelampiasan marah secara jelas dan samar-samar, pelampiasan marah secara jelas diekspresikan seperti misalnya membanting gelas, membentak, dan lain sebagainya (Nadhiroh, 2015, hal. 57). Pendapat lain terkait dengan marah disampaikan juga oleh Cautin dalam (al Baqi & Atamimi, 2016, hal. 240), menurutnya bahwa remaja yang menginternalisasi amarahnya mempunyai kecenderungan terhadap masalah mental seperti depresi dan berisiko melakukan tindakan bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat dua pandangan mengenai amarah. Pada satu sisi, berdasarkan sabda Nabi Muhammad Saw, marah merupakan perilaku yang dilarang dan merupakan sifat yang dianggap bisa mendatangkan segala keburukan (al-Bugha & Mistu, 2014, hal. 112). Sedangkan di sisi yang lain bahwa marah merupakan perilaku yang wajar dirasakan manusia, dan apabila menahannya bisa menimbulkan hambatan dan mengakibatkan dorongan agresif menjadi bertumpuk dan terjadi ketegangan. Selain itu emosi yang diinternalisasi memiliki kecenderungan terhadap masalah mental seperti depresi dan bahkan berisiko melakukan tindakan bunuh diri (al Baqi & Atamimi, 2016, hal. 240).

Namun Ibnu Hajar mengungkapkan bahwa terdapat keburukan yang ditimbulkan dari kemarahan yang diantaranya terkait dengan aspek lahir dan aspek batin (al-Asqalani I. H., 2002, hal. 402). Berdasarkan keterangan Ibnu Hajar tersebut, penulis menjadi tertarik untuk membahas hadis tentang larangan marah. dengan mengetahui keburukan atau dampak negatif yang

ditimbulkan dari emosi marah. Dalam penelitian ini penulis menganalisis dampak negatif marah yang ditimbulkan secara fisik dan psikologis. Kemudian penulis akan membahasnya dalam penelitian yang berjudul *Syarah Hadis Larangan Marah: Analisis dampak negatif Marah ditinjau dari Perubahan Aktvitas Fisik dan Psikologis*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas, Terdapat sabda Nabi Muhammad Saw untuk jangan marah, tetapi terdapat kesan yang bersifat kontradiktif dengan pendapat lain yang menyatakan bahwa menahan marah justru bisa menimbulkan beberapa masalah yang berisiko. Namun, dengan adanya pendapat tersebut membuat peneliti ingin mengetahui lebih jauh tentang hadis larangan marah. Kemudian penulis mengajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana relevansi hadis larangan marah dengan dampak negatif marah secara fisik dan psikologis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan membahas hadis tentang larangan marah dan dan dampak negatif marah ditinjau dari perubahan aktifitas fisik dan psikologis, dengan teknis mendapatkan jawaban dari pertanyaan penelitian yaitu:

1. Mengetahui relevansi hadis larangan marah dengan dampak negatif marah secara fisik dan psikologis.

## **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini, penulis bedakan menjadi dua bagian yaitu:

1. Teoritis
  - a. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi penambah pengetahuan dalam memahami hadis tentang larangan marah dan ikut berkontribusi dalam menambah perbendaharaan pengetahuan pada bidang ilmu hadis.
  - b. Menjadi sumber referensi dalam memahami hadis larangan marah.

## 2. Praktis

- a. Menjadi bahan bacaan bagi masyarakat tentang hadis larangan marah.
- b. Mengetahui dampak negatif marah yang menyangkut kondisi fisik dan psikologis sehingga diharapkan dapat mengendalikan amarah.

### E. Kerangka Berpikir

Kedudukan hadis baik secara fungsional maupun struktural, hampir disepakati oleh sebagian besar kaum muslim sebagai sumber teks keagamaan yang bersifat mendasar dan menempati otoritas kedua setelah Alquran. Hadis juga dianggap menempati posisi yang sentral dan signifikan (Ilyas & Ahmad, 2019, hal. 26). Pemahaman terhadap hadis berperan sebagai pedoman bagi umat Islam dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari seperti, beribadah, muamalah, adab dan beragam aktivitas lainnya (Zahrah, 2020, hal. 128).

Berdasarkan hadis Nabi Muhammad Saw yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, Nabi Muhammad Saw bersabda untuk menjalankan segala yang menjadi perintahnya dan meninggalkan segala yang dilarangnya:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا شَرِيكٌ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا أَمَرْتُكُمْ بِهِ فَعُدُّوهُ وَمَا نَهَيْتُكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah berkata; telah menceritakan kepada kami Syarik dari Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah ia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Apa yang aku perintahkan maka ambillah, dan apa yang aku larang maka tinggalkanlah' (al-Qazwaini, 2010,01).

Terdapat beberapa riwayat tentang hadis larangan marah, salah satunya terdapat pada kitab sahih Bukhari nomor 5649:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ عَنِ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Musayyib dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah' (al-Bukhari A. A.-M.-J., 2009,5649).

Adapun hadis lain terkait larangan marah yang disabdakan Nabi Muhammad Saw, yaitu hadis tentang wasiat Nabi Muhammad Saw di bawah ini:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

Artinya:

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakar yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam; 'Berilah aku wasiat?' beliau bersabda: 'Janganlah kamu marah' Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: 'Janganlah kamu marah' (al-Bukhari A. A.-M.-J., 2009,5651).

Terkait dengan pemahaman hadis tersebut, berdasarkan pandangan Ibnu Hajar terdapat perubahan yang bisa ditimbulkan dari kemarahan dan membedakannya menjadi dua bagian, yaitu berkenaan dengan yang tidak tampak (batiniah) dan perubahan yang tampak (lahiriah). Adapun yang berkenaan dengan yang tidak tampak (batin), dijelaskan bahwa marah bisa menimbulkan penyakit hati dan memendam keburukan. Sedangkan perubahan yang bersifat lahirnya merupakan kelanjutan dari dampak batinnya yang bisa diamati dari berubahnya warna kulit, tubuh menjadi gemetar, dan tindakan menjadi tidak terkontrol (al-Asqalani I. H., 2002, hal. 402).

Dampak negatif dari emosi marah juga bisa diamati dari kondisi fisik, yaitu marah yang sudah menjadi kebiasaan bisa menimbulkan beberapa dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. Adapaun

secara fisik diantaranya meliputi sistem hormon, permasalahan sirkulasi aliran darah, dan permasalahan pernapasan (Elga, 2017, hal. 18). Sedangkan dampak negatif lainnya yang bisa diamati adalah terkait dengan kondisi psikologis yaitu terganggunya keseimbangan emosional dan diantaranya meliputi kegelisahan dan kecemasan (Fitrianah, 2018, hal. 94). Bahkan stres dan depresi (Nadhiroh, 2017, hal. 54).

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

Referensi yang telah dicari sebelumnya dapat bermanfaat dalam melakukan proses tinjauan pustaka, bagian ini menjadi kegiatan pelacakan terhadap hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, yang berkaitan dengan aspek-aspek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti (Darmalaksana, 2020, hal. 61)

Adapun penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penulis yaitu:

Pertama. Penelitian yang ditulis oleh Rossi Delta Fitrianah, pada tahun 2018 dengan judul *Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perpektif Psikologi Agama* (Fitrianah, 2018, hal. 100). Penelitian ini membahas tentang keutamaan dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan emosi manusia, dan memiliki keselarasan dengan konsep psikologi dalam ajaran agama. Agama menjadi potensi yang dikaruniakan Allah kepada manusia yang memiliki sifat multipotensial sebagai jalan untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental pada manusia menjadi masalah yang penting dalam kaitannya terhadap kualitas dan kebahagiaan yang dimiliki oleh manusia dan terdapat beberapa faktor untuk menjamin kebahagiaan manusia yang diantaranya tentang kejiwaan, kesehatan dan keberagamaan.

Kedua. Penelitian yang ditulis oleh R. Rachmy Diana, pada tahun 2018 dengan judul *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam* (Diana, 2018, hal. 43). Penelitian ini membahas tentang pengendalian emosi dengan menggunakan pendekatan psikologi Islam. Terdapat beberapa model dalam

mengendalikan emosi dan diantaranya adalah strategi koping yang memiliki keselarasan dengan konsep ajaran Islam seperti sikap sabar, dan pemaafan (*forgiveness*), dimana hal tersebut dimaknai sebagai strategi dalam mengendalikan emosi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsep atau formula dalam menghadapi konflik batin dan segala sesuatu yang berkaitan dengan psikologis seperti emosi dan dorongan bawah sadar telah tercantum di dalam Alquran yang bertujuan untuk menghantarkan kepada kebahagiaan manusia.

Ketiga. Penelitian yang ditulis oleh Yahdinil Firda Nadhiroh, pada tahun 2017 dengan judul *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)* (Nadhiroh, 2017, hal. 56). Di dalam penelitian ini dibahas tentang emosi yang berlebihan, khususnya emosi yang bersifat negatif dapat memicu ketidakseimbangan hormon dan dapat menimbulkan ketegangan secara psikis. Kemudian, dijelaskan konsep pengendalian emosi dalam psikologi yang relevan dengan Alquran sebagai jalan dalam mengurangi ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa emosi sebagai pemberi warna dalam kehidupan manusia dengan dinamikanya, telah diungkapkan di dalam Alquran melalui berbagai ayat dan suratnya. Yaitu emosi digambarkan seperti ekspresi, tindakan, perubahan fisiologis sampai bentuk pengendalian emosi.

Keempat. Penelitian yang ditulis oleh Witrin Gamayanti dan Ila Nurlaila Hidayat. Pada tahun 2019 dengan judul *Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik* (Gamayanti & Hidayat, 2019, hal. 184). Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan metode korelasional dan analisis regresi linier. Penelitian ini melakukan uji terhadap korelasi variabel marah dengan kualitas hidup seseorang. Penelitian ini menyimpulkan emosi marah berperan negatif secara signifikan terhadap kualitas hidup orang dengan gangguan psikosomatik, yaitu semakin tinggi level marah seseorang maka semakin rendah kualitas hidupnya.

Tabel 1.1  
 Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Kesimpulan
Rossi Delta Fitriyah	Keseimbangan Emosi dan Kesehatan Mental Manusia dalam Perspektif Psikologi Agama	Menggunakan pendekatan psikologi	Pembahasan kesehatan mental berdasarkan tokoh-tokoh pemikir Islam	Konsep pemahaman iman dan takwa dalam Islam memiliki relevansi dengan kesehatan mental.
R. Rachmy Diana	Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam	Menggunakan pendekatan psikologi	Membahas konsep pengendalian emosi berdasarkan Alquran	Penjelasan Alquran tentang pengendalian emosi menjadi formula dalam mengendalikan konflik batin, ketegangan emosi dan dorongan bawah sadar
Yahdinil Firda Nadhiroh	Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)	Menggunakan pendekatan psikologi	Membahas kaitan model pengendalian emosi dengan konsep Islam berdasarkan Alquran	Alquran telah memberi pembahasan tentang gejala dan pengendalian emosi yang sejalan dengan konsep pengendalian emosi dalam Psikologi
Witrin Gamayanti & Ila Nurlaila Hidayat	Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik	Membahas korelasi emosi marah terhadap kondisi kesehatan fisik	Merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif	Emosi marah berperan negatif terhadap kualitas hidup orang dengan gangguan psikosomatik