

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit paling kecil dari masyarakat yang terdiri dari bapak, ibu dan anak. Kepribadian dan karakter seseorang mulai terbentuk dari keluarga. Kasih sayang yang diberikan dalam merawat serta pendidikan tentang kehidupan yang diberikan merupakan suatu hal fundamental yang dapat diperoleh dari sebuah keluarga. Keluarga sendiri mempunyai peran yang sangat penting, yaitu sebagai tempat pendidikan pertama, terpenting dan terdekat yang dapat dinikmati.

Mempunyai keluarga yang bahagia merupakan dambaan setiap manusia, dikarenakan kebahagiaan yang didapatkan dapat mempengaruhi perkembangan emosi setiap anggota keluarganya. Namun, kebahagiaan tersebut dapat terwujud apabila setiap anggota keluarga menjalankan fungsinya dengan baik serta dapat menyelesaikan permasalahannya secara baik pula. Apabila terdapat permasalahan yang tidak dapat terselesaikan dan memicu terjadinya pertikaian dalam waktu yang berkepanjangan, solusi yang diambil yakni “cerai” atau “perceraian”.<sup>1</sup>

Scanzoni mengemukakan bahwa perceraian adalah permasalahan yang terjadi dalam sebuah rumah tangga yang akhirnya mengakibatkan putusnya hubungan dalam berumah tangga atau suami istri. Sedangkan menurut Erna Karim, perceraian merupakan cerai hidup antara suami istri yang diakibatkan oleh kegagalan dalam melaksanakan peran berumah tangga sehingga dinilai sebagai akhir dari ketidak seimbangan perkawinan dan secara resmi telah disahkan oleh lembaga hukum yang berwenang.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Fitriana, "Gambaran kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang Orangnya bercerai di smk negeri 26 pembangunan jakarta." (<http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/13010/4666>. Diakses pada tanggal 13 Juni 2021)

<sup>2</sup> Muhammad Sahlan, "Pengamatan Sosiologis Tentang Perceraian di Aceh". Jurnal Substantia. Vol. 14. No. 1, April 2012, hlm. 91.

Dilansir dari Lokadata, tingkat perceraian di Indonesia terus mengalami kenaikan. Pada tahun 2015 sebanyak 5,89 persen pasangan suami istri bercerai (hidup). Jumlah sekitar 3,9 juta dari total 67,2 juta rumah tangga. Pada tahun 2020, persentase perceraian mengalami kenaikan sebanyak 6,4 persen dari jumlah rumah tangga sebanyak 72,9 juta atau sekitar 4,7 juta pasangan.<sup>3</sup> Di Jawa Barat kasus perceraian selama masa pandemi sangat melonjak. Dari data Pusat Penyuluhan Sosial (PUSPENSOS) pada bulan Juni sampai bulan Juli 2020, bahwa jumlah kasus perceraian mengalami peningkatan dengan 80% kasus. Gugatan cerai yang masuk ke pengadilan agama di ajukan oleh pihak istri sebanyak 51.646 kasus cerai gugat (kasus perceraian yang diajukan oleh istri) dan sebanyak 17.397 cerai talak (perceraian yang diajukan oleh suami).<sup>4</sup> Kota Bandung mengalami kenaikan jumlah perceraian yang cukup signifikan. Berdasarkan berita harian Bandung, selama tahun 2020 pada bulan November kasus perceraian mencapai 7.800 kasus sebanyak 80 persen dipengaruhi oleh masalah ekonomi.

Semakin meningkatnya kasus perceraian akan memberikan dampak dalam banyak hal seperti kemiskinan, timbulnya konflik antara suami istri yang tentunya akan berdampak pada anak-anaknya yang pada akhirnya menjadi korban dari perpisahan mereka. Setelah perpisahan terjadi anak-anak akan merasa terluka karena hilangnya rasa kasih sayang dari salah satu orang tua, jikalau masih mendapatkan maka kasih sayang itu mungkin tidak bisa sempurna. Sehingga anak akan merasa bersalah dan beranggapan bahwa diri mereka yang menyebabkan perpisahan antara kedua orang tuanya.<sup>5</sup> Hal tersebut sebagaimana yang dikemukakan Amato dan Booth bahwa dampak buruk bagi anak yang menjadi korban perceraian dapat berupa, munculnya rasa sedih, cenderung menyalahkan

---

<sup>3</sup> Anindhita Maharrani, "Perceraian di Indonesia Terus Meningkat" (<https://lokadata.id/artikel/perceraian-di-indonesia-terus-meningkat>, diakses pada tanggal 1 Juni 2021, 09.42)

<sup>4</sup> Aris Trisanto, "Gambaran Kasus Perceraian di Jawa Barat Pada Masa Pandemi" (<https://puspensos.kemensos.go.id/gambaran-kasus-perceraian-di-jawa-barat-pada-masa-pandemi>, diakses pada tanggal 11 Juni 2021, 10.00)

<sup>5</sup> Dita Albisi, Budi Purwoko, "Studi Kepustakaan Penerapan Spiritual Emosional Freedom Technique untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja", hlm. 65

dirinya, tidak percaya diri, menjadi lebih introvert, selalu merasa cemas dan tidak aman, serta harga diri rendah.<sup>6</sup>

Selain itu, prestasi dari anak yang menjadi korban perceraian akan terganggu disebabkan dari perasaan kecewa serta luapan emosi yang terpendam sehingga menyebabkan timbulnya masalah perilaku baik di rumah ataupun di sekolah.<sup>7</sup>

Di lingkungan sekolah, terlebih lagi bagi siswa yang sedang berada di usia remaja. Perceraian merupakan pukulan berat bagi individu sehingga mampu membuatnya timbul rasa malu dan iri pada temannya yang mempunyai kedua orang tua dengan status perkawinan yang masih utuh. Menurut Manning dan Lamb berdasarkan penelitiannya menjelaskan bahwa siswa yang menjadi korban perceraian cenderung mempunyai masalah di sekolah, seperti kurangnya perhatian pada sekolah yang berdampak pada hubungan yang kurang baik dengan guru-guru serta lalai dalam tugas-tugas sekolah.<sup>8</sup>

Dampak buruk bagi siswa yang sudah diuraikan diatas tentunya dapat mempengaruhi perkembangan individu kedepannya. Sehingga dengan demikian, upaya yang dapat dilakukan oleh guru selaku orang tua siswa di sekolah ialah menyediakan ruang untuk bercerita dan membantu siswa agar lekas pulih dari kesedihannya.

SMK Pasundan 4 merupakan sekolah kejuruan, dengan banyaknya kasus korban perceraian yang dialami oleh siswanya mengertakkan Guru BK-nya untuk memberikan pelayanan terapi guna membantu siswa mengeluarkan emosi negatif pada diri mereka serta tercapainya sehat secara lahir dan batin. Adapun terapi yang digunakan yakni, *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)*.

Sesuai dengan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penulis ingin lebih jauh mengetahui dan memahami pengaruh terapi *Spiritual Emosional*

---

<sup>6</sup> Anna Wihelmina Van Jaarveld, "Divorce and Children in Middle Childhood: Parents Contribution

to Minimise The Impact", Tesis, Ilmu Sosial, University of Petoria, 2007, hlm. 57-58

<sup>7</sup> Dita Albisi, Budi Purwoko, "Studi Kepustakaan Penerapan *Spiritual Emosional freedom Technique* untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja", hlm. 66

<sup>8</sup> Fitriana, "Gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).". hlm. 5-6.

*Freedom Technique* pada masalah emosi remaja. Dengan demikian, penulis mengambil penelitian dengan judul: **Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua (Studi Kasus di SMK Pasundan 4 Bandung).**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas, maka peneliti memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua?
2. Bagaimana pengaruh dari Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua?

## **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui proses Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua.
- b. Untuk mengetahui pengaruh dari Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengontrol Emosi Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua.

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Kegunaan Akademik**

Pada penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan terkait dengan Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* di lingkup jurusan Tasawuf Psikoterapi, dan dapat menjadi bahan perpaduan bagi peneliti berikutnya.

### **2. Kegunaan Praktis**

Pencapaian dalam penelitian diharapkan dapat mewariskam penjelasan dan juga wawasan baru kepada masyarakat mengenai Pengaruh Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam Mengatasi Emosi Marah

pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua , serta dapat memberikan masukan kepada pihak yang terkait.

## E. Kerangka Berfikir

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang." Pengaruh merupakan segala sesuatu yang berada di alam yang memiliki sebuah daya atau kekuatan baik dari orang maupun benda yang dapat mempengaruhi keadaan disekitarnya.<sup>9</sup>

Terapi adalah usaha pemulihan kesehatan orang yang sedang sakit baik berupa pengobatan atau perawatan bahkan memberikan sebuah kesenangan baik secara fisik maupun psikis.<sup>10</sup> Terapi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan bidang yang mempelajari pemanfaatan obat-obatan untuk tujuan terapi (penyembuhan).<sup>11</sup> Sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang dilaksanakan tanpa menggunakan obat-obatan. Bentuk dari terapi non farmakologis adalah terapi alternatif dan terapi komplementer.<sup>12</sup>

Terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* merupakan salah satu terapi non farmakologis. Terapi *SEFT* menggunakan teknik tapping pada titik-titik tertentu. Terapi *SEFT* merupakan kombinasi antara sistem energi tubuh dan pengobatan spiritual. Terapi *SEFT* sama halnya seperti akupuntur dan akupresur karena sama- sama merangsang 12 titik meridian, yang membedakan hanyalah terapi *SEFT* menggunakan unsur spiritual dan terapi ini lebih mudah,

---

<sup>9</sup> Yosi Abdian Tindaon, *Pengertian Pengaruh*, <http://yosiabdiandtindaon.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-pengaruh.html> , diakses pada tanggal 5 juni 2021 pukul 6:58.

<sup>10</sup> Chris W Green, Hertin Setyowati, *Terapi Penunjang*, (Jakarta:2016), hlm. 7.

<sup>11</sup> Nuryati, *Farmakologi*, <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/11/FARMAKOLOGI-RMIK-FI> , diakses pada tanggal 5 Juni 2021 pukul 08:00.

<sup>12</sup> Hikayati,dkk, “*Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer*”. Jurnal Pengabdian Sriwijaya, hlm. 125.

praktis serta lebih efisien karena hanya menggunakan ketukan ringan dengan kedua jari.<sup>13</sup>

Spiritual dalam *SEFT* adalah doa yang diucapkan klien ketika awal dimulainya terapi hingga akhir sesi terapi yaitu pada tahap *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Pada tahap *set-up* klien diminta untuk berdoa dengan khusyu, ikhlas menerima rasa sakitnya dan mempasrahkan kesembuhannya kepada Tuhan. Selanjutnya tahap *tune-in* klien diminta untuk fokus merasakan rasa sakit dan dibarengi dengan hati dan mulut dengan berdoa sembari klien melakukan *tapping*. Pada tahap *tapping* klien juga diminta untuk mengucapkan doa tertentu ketika terapis mengetuk ada setiap titik meridian. Pada tahap *tune in* dan *tapping* akan menetralsir emosi negatif atau rasa sakit pada fisik.<sup>14</sup>

Kunci keberhasilan terapi *SEFT* adalah sebagai berikut:

1. *Yakin* : klien serta terapis harus yakin terhadap Tuhan. Jika ada rasa ragu tentunya hasilnya akan kurang maksimal akan tetapi jika benar-benar merasa yakin maka hasilnya pun akan jauh lebih baik.
2. *Khusu'* : ini dilakukan ketika mengawali terapi atau pada bagian *set-up* , klien diminta untuk *khusu'* pada saat berdoa yaitu dengan kesungguhan dan kerendahan hati.
3. *Ikhlas* : ikhlas berarti menerima dengan sepenuh hati keluhan yang sedang dirasakan. Karena dengan ikhlas maka berarti kita tidak mengeluh atas apa yang sedang terjadi.
4. *Pasrah* : pasrah berarti menyerahkan segala permasalahan terhadap Allah dan yakin akan pertolongan Allah. Seperti halnya Nabi Ibrahim yang berdoa “ Cukup Allah sebagai penolongku” maka jadilah dingin api yang akan membakarnya, atau doa Nabi Musa “ Dan aku serahkan masalahku pada Allah, sesungguhnya Ia Maha Melihat segala urusan Hamba-Nya”.

---

<sup>13</sup> Hendri Fajri Rofacky, Faridah Aini, “Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi”. Jurnal Keperawatan Soedirman. Vol. 10. No. 1, Mater 2015, hlm. 43-42.

<sup>14</sup> Cintami Farmawati, “Spiritual Emosional Freedom Technique Sebagai Metode Terapi Sufistik” Jurnal Madaniyah, Vol. 8. No. 1, Januari 2018, hlm. 88-89.



5. *Syukur* : mensyukuri atas segala nikmat yang telah diberikan agar tidak terfokus pada musibah yang dirasakan. Karena dengan bersyukur maka rasa mengeluhpun akan berkurang serta mendapatkan sebuah ketenangan.

Berkaitan mengenai emosi, Emosi merupakan suatu perasaan atau pikiran yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dan dapat dilihat dari ekspresi wajah individu serta komponen penggerak lainnya. Emosi dapat berupa perasaan senang, sedih, marah terkejut, ketakutan.<sup>15</sup>

Berkaitan dengan remaja, banyak pendapat yang menjelaskan bahwa masa tersebut disebut dengan masa peralihan, baik perkembangan dari segi fisik maupun psikologis. Fluktuasi emosi pada masa ini dapat disebabkan dengan adanya perubahan hormon, sehingga remaja memiliki emosi yang cenderung ekstrim sesaat dibandingkan dengan orang dewasa. Terdapat dua faktor yang menjadi pemicu dari timbulnya emosi pada remaja yakni, **pertama**, faktor internal yaitu adanya perubahan fisik dan hormonal. **Kedua**, faktor eksternal yaitu terdapat adanya permasalahan dari keluarga, seperti perceraian.<sup>16</sup>

Perceraian adalah putusnya sebuah hubungan antara suami dan istri yang sudah di sakan oleh hukum dan agama (talak) karena tidak adanya keharmonisan dalam rumah tangga dan sebab lainnya. Dalam sebuah keluarga jika ayah dan ibu mampu berperan menjadi sosok figure yang mampu merangkul anaknya maka anak tersebut akan mampu menjadi pribadi yang baik akan tetapi jika anak merasakan kehilangan salah satu atau dua figure dari kedua orang tua maka akan berdampak pada psikis anak, karena anak yang kurang mendapat perhatian dari orang tua maka ia tidak akan terpacu semangatnya. Terutama pada anak- anak diusia remaja, mereka sangat berisiko mengalami kegagalan akademik serta mudah terpengaruh dengan dunia luar yang membawa pengaruh buruk seperti merokok, narkoba dan miras. Perceraian menjadi beban tersendiri terhadap anak

---

<sup>15</sup> Fitria Rosyada, Skripsi: "*Bimbingan Individual untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Anak Korban Perceraian*", (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2019), hlm. 30.

<sup>16</sup> Pretty Marsella, Naomi Soetikno, Samsunuwiyati Marat, "*Studi Eksplorasi Rasa Marah Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua*". ([https://www.researchgate.net/publication/287546264\\_Studi\\_Eksplorasi\\_Rasa\\_Marah\\_Pada\\_Remaja\\_Korban\\_Perceraian\\_Orangtua](https://www.researchgate.net/publication/287546264_Studi_Eksplorasi_Rasa_Marah_Pada_Remaja_Korban_Perceraian_Orangtua), Di akses pada tanggal 15 Juni 2021)

sehingga berdampak pada psikisnya. Seperti kesepian, marah, kecewa serta menarik diri dari lingkungan dan menyalahkan diri sebagai penyebab perpisahan kedua orang tuanya.

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan penjelasan yang bersifat sementara, perkiraan sementara atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang sedang dihadapi untuk membantu dalam melaksanakan penelitian.<sup>17</sup>

Dalam pengujian hipotesis tersebut, maka diuraikan sebuah hipotesis statistik sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : tidak ada perbedaan pada emosi marah sebelum dan sesudah menjalani terapi *spiritual emosional freedom technique* terhadap remaja korban perceraian orang tua

H<sub>1</sub> : terdapat perbedaan pada emosi marah sebelum dan sesudah menjalani terapi *spiritual emosional freedom technique* terhadap remaja korban perceraian orang tua

Hipotesis tersebut akan dibuktikan dengan cara membandingkan t hitung yang berarti sebuah nilai table pada taraf signifikansi yang telah ditentukan dan tahan pengujiannya mempunyai acuan pada dua ketentuan seperti berikut ini:

1. Jika t hitung ( $t_h$ ) > t table maka hipotesis alternative (H<sub>a</sub>) diterima dan hipotesis nol (H<sub>0</sub>) ditolak.
2. Jika t hitung ( $t_h$ ) < t table maka hipotesis nol (H<sub>0</sub>) diterima dan hipotesis alternative (H<sub>a</sub>) ditolak.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul penelitian, yakni pengaruh terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique* dalam mengontrol emosi marah pada remaja korban perceraian orang tua. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan pedoman untuk penulisan proposal penelitian ini, yang meliputi:

---

<sup>17</sup> Syahrudin dan Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2012), hlm. 97.



1. Skripsi yang ditulis oleh Andi Zulfiana, dengan judul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak*”. Fokus kajian dari penelitian ini yakni untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian antara kelompok remaja yang diberikan terapi *SEFT* dengan kelompok remaja yang tidak diberikan terapi *SEFT*. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yakni, terdapat adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kesepian antara kelompok remaja yang diberikan terapi *SEFT* dengan kelompok remaja yang tidak diberikan terapi *SEFT*. Tingkat kesepian kelompok eksperimen yang diberi *treatment* berupa terapi *SEFT* mengalami penurunan secara signifikan dibanding dengan kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment*.
2. Jurnal “*Studi Kepustakaan Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Masalah Psikologis Peserta Didik Kalangan Remaja*”, yang ditulis oleh Dita Albisi dan Budi Purwoko. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengkaji literatur tentang penerapan terapi *SEFT* dalam mengatasi masalah psikologis peserta didik kalangan remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan. Adapun hasil akhir dari penelitian ini yaitu, penerapan dari terapi *SEFT* efektif dan berhasil untuk mengatasi masalah psikologis peserta didik kalangan remaja. Adapun waktu yang digunakan sekitar 15-30 menit.
3. Jurnal “*Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Remaja di SMAN 14 Samarinda*”, yang ditulis oleh Iwan Samsugito dan Ayu Ninda Putri. Tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres sebelum dan sesudah terapi *SEFT* pada remaja di SMAN 14 Samarinda. Adapun kesimpulan yang didapatkan yaitu Terapi *SEFT* dapat menurunkan tingkat stres pada remaja di SMAN 14 Samarinda.
4. Jurnal dari Arman Marwing, dengan judul “*Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan*

*Agresifitas Remaja Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LKPA)*”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen one group pretest-posttest. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu, untuk mengetahui dampak terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap penurunan level agresifitas pada remaja warga binaan di lembaga pembinaan khusus anak. Subjek penelitian adalah enam belas remaja warga binaan lembaga pembinaan Khusus anak kelas I Blitar. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* berpengaruh terhadap penurunan agresifitas Remaja warga binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

5. Jurnal yang ditulis oleh Wardatul Adawiyah dan Ni'matuzahroh, dengan judul “*Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren*”. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk membuktikan efektivitas terapi Spritual Emotional Freedom Tehnique dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. adapun metode yang dipakai adalah penelitian eksperimen dengan desain control group pre-test dan post-test. hasil dari penelitian ini yaitu terapi *SEFT* dinilai efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.
6. Jurnal yang ditulis oleh Indah Wigati, dengan judul “ *Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam*” fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui konsep marah menurut al-Qur'an dan Hadist, psikologi, hal-hal yang mengakibatkan individu marah, dampak kemarahan serta cara menghadapi emosi marah. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa marah dalam al-Qur'an yang telah diuraikan memiliki makna bahwa marah merupakan pemberian Allah yang harus dapat dikendalikan, ketika seseorang marah lebih baik jika mampu di kendalikan dan ditahan, marah diperbolehkan jika

menyangkut kehormatan diri sendiri, agama dan menolong orang yang dizholimi. Dalam hadist di jelaskan mengenai cara mengatasi marah yaitu dengan duduk jika tetap merasa marah maka yang lebih baik dilakukan adalah berbaring jika masih marah maka lebih baik berwudhu. Ditambah dengan berdoa atau berdzikir. Faktor yang menyebabkan marah yaitu dari faktor psikis maupun faktor psikis.Sedangkan dampak dari marah dalam pendekatan psikologis yaitu berupa bahaya fisiologis, bahaya psikologis serta bahaya sosial.

