

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Al-Quran merupakan pedoman umat muslim yang didalamnya terdapat aturan-aturan yang harus dilakukan agar mendapat keselamatan di Dunia maupun di Akhirat. Siapapun yang menjadikan Al-Quran pegangan dalam hidupnya maka mereka akan beruntung selama hidup di Dunia. Untuk itu sudah menjadi keharusan bagi umat muslim untuk mempelajari dan memahami kandungan-kandungan ayat yang ada dalam Al-Quran, dan tidak lupa dalam pelaksanaannya tersebut umat muslim tidak boleh terlepas dari sunah-sunah Nabi Saw. (Azami, 1994).

Dalam pandangan umat muslim hadis Nabi merupakan salah satu ajaran Islam. Hadis berada diposisi kedua setelah Al-Quran dan menjadi penjelas terhadap Al-Quran. Yang artinya hadis merupakan sabda, ketetapan, perbuatan dan juga kesepakatan dari Nabi Saw. untuk menjelaskan kandungan Al-Quran dengan lebih terperinci. Oleh karena itu hadis sangat penting untuk umat muslim dalam menggali dan mempelajari pokok-pokok yang terdapat dalam hadis tersebut (Munawwar, 2001).

Ajaran Islam adalah ajaran yang bersumber dari wahyu Allah SWT, Al-Quran yang didalamnya terdapat kaidah-kaidah yang menjadi sumber umat Islam dan penjelasannya ada dalam hadis-hadis Nabi. Demikian halnya dengan permasalahan moral yang ada dalam ajaran Islam mendapatkan banyak perhatian. Perilaku dan akhlak manusia bergantung pada tempat dimana dia dilahirkan. Maka dari itu peran keluarga dalam mendidik karakter seseorang menjadi tanggungjawab penting dalam pembentukan karakter (Al-Mahami, 2005).

Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang paling sempurna di antara ciptaan lain-Nya. Manusia diberkati dengan akal yang luar biasa dan juga dilengkapi dengan perasaan serta emosi. Meskipun terhubung, perasaan

dan emosi memiliki perbedaan yang nyata. Perasaan cenderung terkait dengan pemikiran atau hati seseorang, sementara emosi menyangkut tanggapan individu terhadap suatu hal yang dapat tercermin dalam sikap, dan pada akhirnya mempengaruhi perilaku.

Oleh karena itu emosi dalam kehidupan manusia menjadi peranan yang sangat penting untuk mengekspresikan apa yang dirasanya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Saputra (2009) yang menjelaskan bahwa pada dasarnya emosi adalah sebuah dorongan untuk melakukan sesuatu atau bertindak, dan pengendalian emosi bisa berdampak positif dan negatif pada perilaku manusia.

Manusia sebagai makhluk sosial dapat melakukan berbagai proses interaksi dalam lingkungannya, dalam proses tersebut tentu saja dapat menghadapi berbagai permasalahan. Permasalahan bisa memunculkan emosi tertentu salah satunya emosi negatif berupa merasa marah atau jengkel kepada orang lain di mana perlakuannya dianggap tidak adil atau tidak pantas untuk dilakukan. Begitu pula dalam kondisi atau situasi yang menyenangkan biasanya emosi yang muncul adalah emosi positif berupa bahagia, senang, dan haru (Hude, 2006).

Perasaan dan emosi yang dimiliki manusia di atas adalah hal yang wajar untuk diekspresikan. Apabila emosi tidak diungkapkan secara tepat maka akan berdampak buruk bagi keseimbangan diri, baik itu emosi yang negatif ataupun emosi yang positif. Emosi negatif yang dipendam dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan mental pada seseorang. Akan tetapi mengekspresikan emosi yang tidak tepat itu dapat mengganggu hubungan dan konflik sosial. Dalam Islam diajarkan cara untuk mengekspresikan emosi secara tepat, sesuai dengan moral dan etika supaya tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain di sekitar. Contohnya dalam hal menyalurkan emosi marah (Husnaini, 2019).

Ketidakeimbangan emosional pada seseorang disebabkan oleh masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Seperti yang dijelaskan oleh Chaplin (1993) emosi tidak muncul secara tiba-tiba. Emosi merespons ketika terjadi

suatu rangsangan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang tidak akan tiba-tiba marah tanpa ada alasan tertentu, begitu pula dengan tertawa tanpa adanya pemicu yang jelas. Respons emosional sangat bergantung pada situasi yang memicu dan makna yang diberikan secara personal oleh individu. Seseorang yang normal tidak akan menunjukkan ledakan emosi seperti kemarahan, kesedihan yang mendalam, atau reaksi kuat lainnya tanpa adanya pemicu tertentu.

Menurut Surya (1979), individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, memiliki kecenderungan untuk membantu, mempunyai kesadaran moral yang kuat, memiliki intuisi yang baik, merasa bahagia, menghargai orang lain, bisa bekerja sama, memiliki empati, bertanggung jawab, dan memiliki kepribadian yang kuat, yang semuanya merupakan aspek penting bagi kesuksesan individu dalam berbagai bidang, termasuk keberhasilan akademis (M, 1979). Pendapat ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Goleman (2002), yang menyatakan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi agar sesuai dengan situasi merupakan keahlian yang tergantung pada pemahaman akan diri sendiri. Siswa yang dapat mengontrol emosi mereka memiliki ciri-ciri seperti kemampuan untuk menenangkan diri, mengatur emosi, mampu menghadapi dan mengalirkan emosi melalui aktivitas, bisa mempertahankan sikap positif yang realistis, terutama ketika menghadapi masa-masa sulit, dan dapat menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.

Apabila individu dapat mengelola emosi dengan cara yang positif, maka individu akan memiliki kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri. Sesuai dengan penjelasan dari Bhave dan Saini (2009), manusia perlu belajar bagaimana cara mengatur emosi mereka untuk bisa beradaptasi dengan efektif.

Emosi negatif atau amarah dapat disebabkan oleh hal-hal seperti diperlakukan tidak adil atau berada dalam kondisi kecewa, khawatir hingga

stres. Pentingnya mengelola emosi dengan baik selalu menjadi salah satu jalan yang efektif dan kerap dibutuhkan dalam mengendalikan ledakan emosi yang dirasakan. Walaupun emosi merupakan hal yang normal dialami manusia, namun bila emosi tidak mampu dikendalikan dengan baik mampu memberikan dampak buruk, baik bagi diri sendiri, teman, hingga orang banyak atau kelompok. Ketidakmampuan diri dalam mengendalikan emosi malah akan memperumit masalah serta dapat merugikan orang lain.

Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali kita menyaksikan bagaimana seseorang dengan mudahnya mengekspresikan kemarahan. Orang bisa cepat tersinggung dan marah karena hal-hal sepele yang sebenarnya tidak patut menjadi masalah besar. Terkadang, persoalan semacam itu menjadi pemicu konflik yang berujung pada tindakan kriminal. Sama halnya pada individu dilanda kesedihan yang berkepanjangan, yang menyebabkan dirinya terjebak dalam dunia narkoba. Begitu mudahnya hal itu terjadi, seolah-olah tidak ada upaya untuk menahan diri. Emosi negatif pada remaja atau dewasa merupakan masalah yang mendasar, karena merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Dan menjadikan hal ini sebagai kebiasaan hidup serta dapat berpengaruh bagi kondusifitas bermasyarakat apabila dia berada pada lingkungan sosial.

Dalam sebuah kasus ditemukan bahwa kurangnya pengendalian emosi pada diri dapat menyebabkan tindakan kriminalitas. Seperti kasus pembunuhan Ade Sara Angelina Suroto yang menggemparkan tanah air sekitar sembilan tahun yang lalu. Seorang mahasiswi Universitas Bunda Mulia (UBM) ditemukan tewas pada 5 maret 2014 di Tol Jorj ruas Bintara, Bekasi Barat. Pelaku pembunuhan ini adalah sepasang kekasih yakni Ahmad Imam Al-Hafid dan Assifa Ramadhani. Motif pembunuhan tersebut karena Hafid sakit hati diputus cinta oleh Ade Sara sehingga Hafid berniat untuk balas dendam terhadap Ade Sara. Dan motif lain dikarena kecemburuan Assiyfa (Diah, 2014).

Menurut Arifin mengelola emosi marah melibatkan upaya untuk mengendalikan ketegangan fisik yang muncul akibat peningkatan energi yang

dihasilkan oleh peningkatan kadar gula yang dilepaskan oleh hati. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku agresif ketika sedang merasakan emosi marah (Arifin, 2004). Dalam hadis Nabi yang telah diriwayatkan oleh Shahih Bukhari no 5649 tentang mewaspadai marah, sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَحْبَبَنَا 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 الْعُضْبِ

*Dalam hadis "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" (Shahih Bukhari: 5649 kitab Adab bab Mewaspadai Marah, Jilid 29, Lidwa Pusaka)*

Hadis tersebut dijelaskan bahwa sekuat-kuatnya manusia dia bukanlah yang kuat fisik dan memiliki banyak kekuasaan, tetapi sekuat-kuatnya manusia dia adalah yang bisa mengendalikan amarahnya. Nabi Saw. tidak hanya menjelaskan tentang manusia yang kuat, beliau juga menjelaskan bahwa orang yang mengendalikan amarahnya akan mendapatkan bidadari di hari kiamatnya sebagai bonus terbesarnya.

Dampak lain dari kurangnya mengelola emosi negatif adalah tawuran antar pelajar, walaupun tidak semua faktor tawuran dari pengendalian emosi akan tetapi emosi negaitif ini masuk kedalam salah satu faktor internal terjadinya tawuran antara pelajar. Perilaku penyerangan atau tawuran ini muncul karena kurangnya kemampuan remaja dalam mengontrol emosi atau kemarahan mereka. Misalnya, dalam situasi perkelahian remaja, ketika seorang remaja merasa marah atau kesal karena sekolahnya diserang atau dilecehkan oleh sekolah yang dianggap sebagai "musuh". Konflik juga kerap terjadi di lingkungan keluarga, yang sayangnya sering berakhir dengan

tindakan pembunuhan. Konflik di berbagai daerah juga dipicu oleh ketidakmampuan penduduknya dalam menahan rasa marah mereka.

Seperti data yang diperoleh dari staff pendidik di sekolah SMK B Jakarta. Bahwa sekolah ini sering terlibat dalam sebuah tawuran. Sekolah telah berupaya dengan berbagai cara untuk mengurangi insiden-insiden tawuran. Namun, pada akhirnya, hal ini kembali kepada siswa masing-masing. Setiap individu memiliki cara berpikir dan keterampilan dalam mengelola emosi yang berbeda-beda. Keterbatasan dalam mengelola emosi ini menjadi pemicu remaja untuk terlibat dalam tawuran. Segala upaya untuk mengajak melakukan tawuran, pertikaian, atau serangan terhadap sekolah lain tidak akan berpengaruh pada remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi (Indrijati, 2014).

Data yang ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (Yuwono, 2022) tentang kasus kriminalitas yang terjadi di Indonesia pada tahun 2021. Menunjukkan bahwa ada 239,481 kejahatan yang ada di Indonesia, diantaranya ada 28,091 kejadian kejahatan dengan jenis fisik dan ada 36,954 kejadian kejahatan terkait narkoba. Kejahatan yang termasuk ke dalam kejahatan fisik adalah penganiayaan ringan, penganiayaan berat, dan kekerasan dalam rumah tangga. Kejahatan terkait narkoba ini adalah jenis kejahatan yang menyalahgunakan dan pengedaran narkoba.

Selain itu data konflik massal yang diambil dari Statistik Potensi Desa (Podes) pada tahun 2021, persentase desa/kelurahan yang mengalami perkelahian massal sebesar 1,85%. Terdapat dua strategi yang dipandang efektif dalam pengelolaan konflik, yaitu konsistensi damai dan mediasi (perantara) (Soetopo, 2001). Adapaun persentase penyelesaian kasus perkelahian massal pada tahun 2021 mencapai 95,49 %. Meskipun demikian, masih terdapat sekitar 4,51 persen desa/kelurahan di Indonesia yang belum dapat menyelesaikan kasus perkelahian massal. Oleh karena itu, diperlukan adanya partisipasi dan kesadaran masyarakat untuk tetap meningkatkan upaya penyelesaian perkelahian massal di wilayah desa/kelurahan tempat

tinggalnya, sehingga konflik yang belum dapat diselesaikan tersebut akan segera menemukan solusinya.

Mengingat dampak yang sangat serius yang ditimbulkan oleh emosi terutama emosi negatif berupa marah, maka penting untuk kita untuk bisa mengendalikan dan menyikapinya secara tepat, supaya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, Al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Begitupula pula dalam hadis Nabi Saw. yang diriwayatkan oleh Musnad Ahmad 22056, yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang.

حَدَّثَنَا حُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ أَحْبَرَنَا ابْنُ أَبِي الزِّنَادِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُرْوَةَ عَنِ الْأَخْنَفِ بْنِ قَيْسٍ قَالَ  
أَخْبَرَنِي ابْنُ عَمِّ لِي قَالَ قُلْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قُلْ لِي قَوْلًا وَأَقْلِيلَ  
لِعَلِّي أَعْقِلُهُ قَالَ لَا تَغْضَبْ قَالَ فَعُدْتُ لَهُ مِرَارًا كُلَّ ذَلِكَ يَعُودُ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ لَا تَغْضَبْ

*Dalam hadis Nabi yang diriwayatkan oleh: Telah menceritakan kepada kami Husain bin Muhammad telah mengabarkan kepada kami Ibnu Abi Az Zinad dari ayahnya dari 'Urwah dari Al Ahnaf bin Qais berkata: Telah mengabarkan kepadaku keponakanku, ia berkata: Aku berkata kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam: Wahai Rasulullah! Sampaikanlah suatu perkataan padaku dan peringkaslah mudah-mudahan aku memahaminya. Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Jangan marah." Lalu aku mengulanginya berkali-kali, semuanya dibalas Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam dengan sabda: "Jangan marah." (Musnad Ahmad: 22056 Kitab Sisa Musnad Sahabat Anshar bab hadis-hadis beberapa orang sahabat Nabi, Lidwa Pusaka)*

Dalam hadis ini Nabi mengingatkan kepada para pengikutnya untuk menahan amarah mereka. Maksud dari kata “jangan marah” dalam hadis tersebut menjelaskan bahwa menahan diri ketika ada sebab yang membuat kita marah, sampai emosi marah yang ada dalam diri kita hilang. Karena marah dapat menimbulkan keburukan bagi diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pengelolaan emosi, terutama emosi yang bersifat negatif, merupakan kemampuan untuk menguasai diri, mengendalikan diri, dan mengekspresikan emosi secara rasional yang dapat diterima oleh masyarakat. Oleh karena itu penulis berencana untuk melaksanakan penelitian skripsi dengan judul **MENYIKAPI EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF HADIS (Sebuah Kajian Maudu'i)**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada dalam latar belakang di atas, maka penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kualitas hadis tentang menyikapi emosi negatif?
2. Bagaimana cara menyikapi emosi negatif perspektif hadis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kualitas hadis tentang menyikapi emosi negatif
2. Mengetahui cara menyikapi emosi negatif perspektif hadis

## **D. Manfaat penelitian**

Berdasarkan dengan tujuan yang telah disebutkan, penelitian ini memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut:

**Kegunaan teoritis**, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai tinjauan ilmu hadis dan diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari bagi pembaca. Sebagai rujukan untuk memahami kualitas ke-*hujjah*-an hadis emosi negatif. Dan memberikan pemahaman kepada semua kalangan serta rujukan tambahan untuk orang-orang tentang cara menyikapi emosi sesuai dengan ajaran hadis Nabi Saw. dan dapat mengambil hikmah yang terkandung didalamnya.

**Kegunaan praktis**, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat untuk memberikan pengetahuan atau pemahaman tentang bagaimana cara menyikapi dan mengendalikan emosi negatif, supaya emosi negatif tidak

berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Diharapkan juga dapat memberikan kontribusi positif dalam melakukan penelitian hadis-hadis Nabi Saw. mengenai emosi negatif dalam perspektif hadis.

#### **E. Batasan masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian dan rumusan masalah yang telah disebutkan, dengan demikian dalam penelitian ini penulis berencana untuk membatasi penelitian yakni membahas mengenai cara menyikapi emosi negatif dalam hadis. Pembatasan ini berfungsi untuk memfokuskan perhatian pada aspek yang diteliti dan mendapatkan kesimpulan yang sesuai.

#### **F. Kerangka Berfikir**

Sikap merupakan tanggapan atau respons yang diberikan seseorang terhadap suatu rangsangan, yang menjadi dasar bagi individu tersebut untuk bertindak atau menunjukkan perilaku tertentu. Sikap seseorang bisa terpengaruh oleh berbagai faktor seperti kebiasaan, pengetahuan, dan keyakinan. Sikap dapat terbentuk melalui proses belajar, baik dari pengalaman pribadi maupun dari lingkungan di sekitarnya.

Emosi adalah perasaan yang kuat yang ditujukan kepada individu atau objek tertentu. Emosi adalah respons terhadap individu atau peristiwa tertentu, dapat muncul dalam bentuk ketakutan terhadap situasi, kemarahan terhadap seseorang, atau kebahagiaan terkait dengan suatu hal. Emosi memiliki peran sentral dalam setiap aspek kehidupan dan juga menjadi motivasi bagi kita, mendorong kita untuk bergerak maju dan bertindak sesuai dengan keinginan kita (Maurus, 2019).

Goleman menjelaskan bahwa emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku individu. Emosi dasar dapat dibagi menjadi dua kategori utama: emosi positif yang menghasilkan perasaan yang diinginkan dan memberikan rasa kenyamanan, serta emosi negatif yang merupakan perasaan tidak diinginkan yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang menjadi tidak nyaman. Keadaan emosi negatif tersebut dirasakan sebagai

sesuatu yang tidak menyenangkan dalam diri individu dan memiliki dampak pada cara individu berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain (Goleman, 2002).

Emosi negatif merupakan emosi yang tidak diharapkan muncul didalam kehidupan seseorang, seperti tidak sabaran (*impatience*), kebimbangan (*uncertainty*), rasa marah (*anger*), kecurangan (*suspicion*), kecemas (*axienty*), bersalah (*guilt*), cemburu (*jelouse*), jengkel (*annoyance*), ketakutan (*fear*), depresi (*depression*), sedih (*sadness*), serta kebencian (*hate*) (Nadhiroh, 2015).

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Putra, ketika kita mengalami emosi negatif, dampaknya cenderung negatif, tidak menyenangkan, dan mengganggu. Terkadang kita mampu mengelola emosi negatif, tetapi terkadang kita tidak berhasil melakukannya. Ketika kita tidak dapat mengendalikan emosi negatif, suasana hati kita menjadi terganggu dan kurang menyenangkan (Saputra T. S., 2009).

Mengendalikan emosi negatif dapat mencegah kemungkinan hal-hal yang tidak diinginkan. Banyak orang menyadari dampak buruk atau konsekuensi yang mungkin timbul karena kurangnya kendali atas emosi mereka. Tindakan-tindakan atau kegiatan yang sering memicu emosi dapat berujung pada hal-hal yang negatif. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengambil kendali atas emosi agar menghindari kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Mengatur emosi dengan tenang dan menganggapnya sebagai bagian dari rezeki yang diberikan oleh Allah SWT dapat membantu. Bersyukur atas segala yang telah diberikan Allah kepada kita dan memiliki kesabaran dalam menghadapi segala hal menjadi hal yang penting.

Imam Al Ghazali menyatakan bahwa marah merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang sulit untuk dihapuskan dari manusia. Namun, sifat pemaarah ini bisa dikendalikan dan melawan kecenderungannya. Dengan introspeksi pribadi yang mendalam dan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, seseorang bisa meyakini bahwa merasa marah tidaklah bermanfaat dan dapat merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di

sekitarnya (Ghazali, 2016). Al Khattab juga menyarankan untuk menghindari amarah dengan menjauhi segala pemicu yang dapat menimbulkan emosi marah, serta tidak mendekati hal-hal yang dapat memicunya. Salah satu penyebab kemarahan adalah kesombongan, yang muncul ketika ada sesuatu yang tidak diinginkan, dan kesombongan tersebut mendorong seseorang untuk merasa marah. Orang yang rendah hati memiliki kemampuan untuk terhindar dari kemarahan yang merugikan. Dengan demikian, pesannya adalah untuk tidak melakukan hal-hal yang dapat memicu emosi marah (Al-Asqolani, 2002).

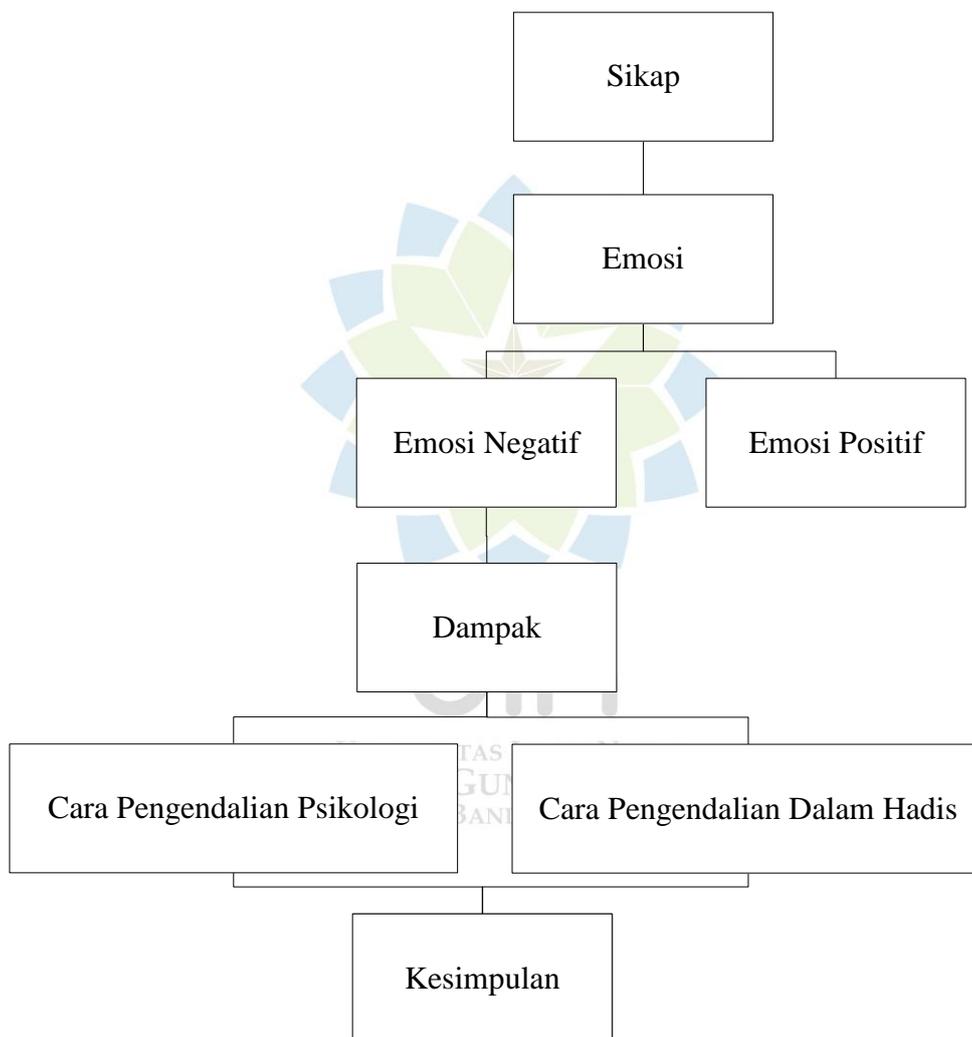
Dalam hadis Musnad Ahmad no 17302 dijelaskan bahwa ketika dikuasai amarah hendaknya berwudhu untuk meredam amarah dan untuk menenangkannya. Karena seorang muslim harus mengetahui dan memahami ketika dirinya dikuasai oleh sifat amarah sehingga tidak terjadi perbuatan yang membahayakan dirinya pribadi dan lingkungan disekitarnya.

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ صَعَانِيُّ مُرَادِيٌّ قَالَ كُنَّا جُلُوسًا عِنْدَ عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ قَالَ إِذْ أُدْخِلَ عَلَيْهِ رَجُلٌ فَكَلَّمَهُ بِكَلَامٍ أَغْضَبَهُ قَالَ فَلَمَّا أَنْ غَضِبَ قَامَ ثُمَّ عَادَ إِلَيْنَا وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةٍ وَقَدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

*Telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Wa'il Shan'ani Muradi ia berkata: "Kami pernah duduk bersama 'Urwah bin Muhammad, tiba-tiba dihadapkanlah seorang laki-laki kepadanya. Laki-laki itu kemudian berbicara padanya dengan ungkapan yang membuatnya marah." Abu Wa'il berkata: "Maka ketika Urwah akan marah, ia pun berdiri dan kembali kepada kami dalam keadaan telah berwudlu. Kemudian ia berkata: Bapakku telah menceritakan dari kakekku, Athiyah "salah seorang sahabat Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam", ia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sesungguhnya kemarahan itu datangnya dari setan dan setan tercipta dari api, sedangkan api hanya dapat dipadamkan oleh air, maka jika salah seorang di antara kalian marah hendaklah ia berwudlu" (Musnad Ahmad: 17302 kitab Musnad penduduk syam bab Hadis 'Athiyah AS, Lidwa Pusaka)*

Berangkat dari kerangka teori di atas, penulis beranggapan bahwa semua emosi pada umumnya yang diekspresikan secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan individu, terutama emosi negatif. Oleh karenanya penulis akan melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji lebih dalam bagaimana hadis-hadis terkait membahas tentang emosi negatif dan cara menyikapi emosi negatif.



*Tabel 1.1 Kerangka Berfikir*

## G. Penelitian terdahulu

1. Penelitian oleh Husnaini tahun 2019 dengan judul “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi”, sebuah jurnal yang diterbitkan di Universitas Muhammadiyah Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk membahas pengendalian amarah dalam sudut pandang psikologi. Hasil dan pembahasan ini diantaranya membahas emosi dalam perspektif psikologi, teori-teori penyebab emosi, klasifikasi emosi, mengendalikan marah pespektif psikologi, tingkatan emosi, dan dampak mengendalikan emosi dabi kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa emosi dan marah bukan untuk ditahan, akan tetapi Nabi Saw. menganjurkan untuk mengendalikan emosi, dan keselarasan antara hadis Nabi dan psikologi dalam mengendalikan marah di mana dalam perspektif psikologi pengendalian marah dapat dengan menggunakan cara katarsis lunak, rasionalisasi, dan copying strategy. Penelitian sekarang dan penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas tentang marah. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas tentang marah dalam perspektif psikologi, sedangkan penelitian sekarang membahas tantang marah dalam perspektif hadis (Husnaini, 2019).
2. Penelitian oleh Naili Qurota Aini tahun 2015 dengan judul “Marah Dalam Perspektif Hadis” sebuah skripsi yang diterbitkan di Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir-Hadis Insitut Ilmu Al-Quran Jakarta. Hasil dan pembahasan yang ada dalam penelitian ini meliputi pengertian marah dalam terminology hadis, marah yang bersifat positif dan negatif, pengendalian marah dan menghindari sifat marah. Peneliti ini memiliki kesimpulan bahwa marah tidak selalu mengandung makna negatif, akan tetapi marah juga memiliki unsur positif. Marah yang dianjurkan oleh Nabi Saw. adalah marah apabila syariat Allah SWT dilanggar. Kesamaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang yaitu sama-sama membahas konsep marah. Akan tetapi

perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang. Penelitian terdahulu memfokuskan pembahasannya kepada marah yang bersifat positif dan marah yang bersifat negatif, sedangkan penelitian sekarang membahas tentang cara menyikapi emosi negatif (Aly, 2015).

3. Penelitian oleh Mutiara Herawati tahun 2022 dengan judul “Manfaat Mencegah Marah Dalam Kesehatan Fisik Dan Mental”, sebuah jurnal yang diterbitkan di Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia. Pembahasan yang ada dalam penelitian ini diantaranya membahas tentang dampak setelah amarah, Al-Quran dan hadis mengenai keutamaan mencegah amarah, dan cara mengendalikan amarah. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu dampak dari marah pada kesehatan yang terjadi dalam jangka yang panjang akan berpotensi mengalami penyakit kronis seperti stroke. Penelitian terdahulu ini memiliki perbedaan dengan penelitian sekarang. Perbedaan tersebut yaitu penelitian ini lebih membahas tentang kesehatan yang dialami setelah marah, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Sedangkan penelitian sekarang lebih membahas tentang penyebab terjadinya marah pada seseorang (Herawati, 2022).
4. Penelitian oleh Muhammad Birril Yuzakki tahun 2022 dengan judul “Pengendalian Emosi Marah Dalam Al-Quran”, sebuah skripsi yang diterbitkan di Jurusan Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Uin Sunan Gunung Djati Bandung. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Pembahasan dalam penelitian ini memfokuskan pada pengendalian marah yang telah dijelaskan Allah SWT dalam Al-Quran beserta tafsir-tafsir yang berkaitan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengendalian marah merupakan bagian dari orang-orang yang bertakwa kepada Allah SWT, jika setiap manusia mengerti betapa pentingnya mengendalikan emosi dan marah, maka tingkah laku yang dihasilkan akibat kemarahan akan minimalisir. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sekarang.

Penelitian ini menerangkan konsep marah dalam Al-Quran sedangkan penelitian sekarang akan dikhususkan hanya dengan membahas konsep marah dalam hadis (Yuzakki, 2022).

5. Penelitian oleh Masruros tahun 2020 dengan judul “Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)”. Sebuah skripsi yang diterbitkan di Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui cara meningkatkan kemampuan mengelola emosi positifnya. Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode kualitatif. Skripsi ini membahas tentang emosi, mulai dari pengertian emosi, kegunaan emosi, cara mengelola emosi, dan emosi positif. Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa ada beberapa cara untuk meningkatkan kemampuan emosi positif salahsatunya dengan cara menghibur diri dan istirahat sejenak. Persamaan penelitian terdahulu dengan yang sekarang sama-sama membahas tentang emosi, akan tetapi penelitian terdahulu ini memfokuskan pada emosi positif, sedangkan penelitian yang sekarang lebih memfokuskan ke emosi negatif (Masruros, 2020).
6. Penelitian oleh Alim Sofyan tahun 2017 dengan judul “Manajemen Emosi Dalam Al-Quran (Kajian Surat Yusuf)”. Sebuah skripsi yang diterbitkan di Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka (Library research). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen emosi yang diajarkan Allah SWT dalam Surat Yusuf dan mengetahui hikmah manajemen emosi yang ada dalam Surat Yusuf. Hasil dan pembahasan ini diantaranya membahas tentang pengertian emosi, macam-macam emosi, gambaran umum emosi dalam Al-Quran, manajemen emosi, emosi dalam surat Yusuf,

dan hikmah dari manajemen emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada dua cara manajemen emosi dalam surat Yusuf, pertama pengalihan dan yang kedua dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan yang didalamnya meliputi sabar dan memaafkan. Penelitian ini dengan penelitian sekarang memiliki kesamaan yaitu membahas tentang emosi. Tetapi perbedaannya terletak pada focus penelitian penelitian terdahulu lebih memfokuskan ke emosi dalam Al-Quran, sedangkan penelitian sekarang lebih fokus ke emosi dalam hadis (Sofiyan, 2017).

#### **H. Sistematika Penulisan**

Penulis akan menyusun penulisan secara sistematis sedemikian rupa sehingga dapat mudah dipahami dan konduktif. Untuk penulisan, kajian ini dijadikan lima bab seperti berikut.

Bab pertama, berisi sub-sub bab di antaranya latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, mencakup landasan teori. Bab ini akan membahas mengenai variable yang diteliti menggunakan teori-teori yang ada seperti pengertian sikap, pengertian emosi, pengertian metode maudu'i, dan langkah-langkah metode maudu'i.

Bab ketiga, menerangkan mengenai metode penelitian yang peneliti gunakan. Mencakup pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab keempat, yakni pemaparan hasil dari penelitian dan pembahasan, yang mencakup pembahasan mengenai hadis tentang emosi negatif, kualitas hadis menurut para ahli, dan hadis-hadis yang berkaitan dengan emosi negatif.

Bab kelima yaitu memaparkan kesimpulan dari pembahasan dan hasil penelitian disertakan dengan saran kepada pihak yang terkait dalam penelitian jika diperlukan.

