

Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: (Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits dan Psikologi)

Hunaizan Hamdani *, Irsyadunnas

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan
Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: hunaizanhamdani@gmail.com

DOI: 10.61693/elwasathy.vol31.2025.79-98



Copyright © 2025 penulis

Diajukan: 25/05/2025

Diterima: 30/05/2025

Diterbitkan: 31/05/2025

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memahami pengelolaan emosi marah melalui pendekatan integrasi antara hadis dan psikologi. Kajian ini menelaah pentingnya pengendalian emosi marah sesuai ajaran Nabi Muhammad SAW dan telaah ilmiah dari perspektif psikologi untuk membangun perilaku positif dan menjaga kesehatan mental serta hubungan sosial

Metode yang digunakan adalah studi pustaka (library research), dengan penggalian data dari berbagai literatur buku dan jurnal baik secara digital maupun manual. Data yang diperoleh melalui pencatatan, klasifikasi, dan observasi tema-tema relevan, kemudian dianalisis secara interkoneksi antara ulumul hadis dan bimbingan konseling Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa emosi marah adalah respons psikologis dan fisiologis yang memiliki dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik, termasuk risiko kesehatan fisik dan gangguan mental serta keretakan hubungan sosial. Nabi Muhammad SAW memberikan teladan dan tata cara praktis mengendalikan marah, seperti duduk, berwudhu, berzikir, dan mengubah posisi fisik. Perspektif psikologi juga menyarankan model pengendalian emosi seperti kesadaran diri, katarsis, dan rasionalisasi. Integrasi hadis dan psikologi menunjukkan bahwa pengendalian emosi marah harmonis dapat meningkatkan kesehatan mental dan hubungan sosial yang harmonis.

Kata Kunci: Integrasi; Emosi Marah; Hadits; Psikologi

ABSTRACT

This article aims to understand the management of angry emotions through an integrated approach between hadith and psychology. This study examines the importance of controlling angry emotions according to the teachings of the Prophet Muhammad SAW and scientific studies from a psychological perspective to build positive behavior and maintain mental health and social relationships. The method used is library research, with a number of data from various literature books and journals both digitally and manually. Data obtained through recording, classification, and observation of relevant themes, then analyzed interconnectedly between the ulumul hadith and Islamic counseling guidance. The results of the study show that angry emotions are psychological and physiological responses that have negative impacts if not managed properly, including the risk of physical health and mental

disorders and training social relationships. The Prophet Muhammad SAW provided an example and practical procedures for controlling anger, such as sitting, ablution, dhikr, and changing physical positions. The psychological perspective also suggests a model of emotional control such as self-awareness, catharsis, and rationalization. The integration of hadith and psychology shows that harmonious control of angry emotions can improve mental health and harmonious social relationships.

Keywords: *Integration; Angry Emotions; Hadith; Psychology*

PENDAHULUAN

Awamnya masyarakat, masih sering muncul anggapan bahwa “agama” dan “ilmu” merupakan dua entitas yang tidak dapat dipertemukan. Keduanya dianggap memiliki wilayah sendiri, terpisah baik dari segi objek, metode penelitian, kriteria kebenaran, peran ilmuwan, status teori, hingga institusi penyelenggaraannya. Dengan kata lain, ilmu dianggap tidak memedulikan agama, dan agama tidak memedulikan ilmu (M. Amin Abdullah, 2003).

Bicara tentang bimbingan dan konseling Islam, tentu tidak lepas dari Al-Qur’an dan Hadits. Banyak sekali hadits yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, dan Nabi Muhammad SAW dikenal sebagai konselor profesional. Hadits dalam konseling Islam membantu memberikan bimbingan dan nasihat yang sesuai dengan perkataan, perbuatan, dan sifat Nabi SAW.

Manusia, sebagai makhluk yang hidup bermasyarakat, tidak mungkin mampu menjalani hidup secara sendiri. Setiap orang pasti terlibat dalam berbagai bentuk hubungan sosial dengan sesamanya. Interaksi sosial yang terjadi antara individu dengan individu lain akan menimbulkan berbagai emosi pada diri masing-masing. Emosi yang muncul ini kemudian memengaruhi pikiran dan sikap seseorang, sehingga individu tersebut dapat mengambil tindakan yang sesuai dengan keadaan dirinya (Lewis & Jones, 2000).

Menurut Linschoten (Sundari, 2005), perasaan manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis berdasarkan sifatnya, yaitu suasana hati, perasaan itu sendiri, dan emosi. Emosi sendiri merupakan bagian dari perasaan secara luas. Emosi muncul ketika seseorang merasakan suatu gejolak di dalam dirinya, sehingga terjadi perubahan perasaan dalam situasi tertentu. Seluruh aspek kepribadian individu pun ikut merespons situasi tersebut (Safiruddin Al Baqi, 2015)

Dalam kehidupan manusia, emosi memegang peran yang sangat besar dan

berpengaruh terhadap segala bentuk perilaku dan tindakan yang diambil. Manusia adalah makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT dengan segala keistimewaan dan kesempurnaan dibandingkan dengan makhluk-makhluk ciptaan-Nya yang lain. Selain dikaruniai akal yang mampu berpikir, manusia juga dilengkapi dengan perasaan dan emosi, yang menjadikan manusia menjadi makhluk yang unik dan kompleks. Emosi sendiri pada dasarnya adalah suatu dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang untuk melakukan suatu tindakan. Emosi merupakan reaksi yang sangat kompleks dan memiliki intensitas yang tinggi, sehingga mampu mendorong manusia untuk melakukan berbagai macam perilaku dalam kehidupan sehari-hari (Muhammad Mirza Fahrozy, et.al., 2022).

Seringkali, masyarakat hanya mengenal emosi sebagai bentuk kemarahan. Bahkan, banyak yang beranggapan bahwa hanya marah yang termasuk dalam kategori emosi, sedangkan perasaan-perasaan lain tidak dianggap sebagai emosi. Hal ini kerap kali ditemui dalam kehidupan sehari-hari, di mana banyak orang menyamakan emosi dengan kemarahan dan menganggap bahwa emosi selalu bersifat negatif serta membawa dampak buruk bagi perilaku manusia. Padahal, dalam pandangan psikologi, emosi manusia jauh lebih luas dan beragam (Lutfi, dkk 2024).

Menurut teori psikologi, emosi tidak hanya sekadar reaksi terhadap suatu peristiwa, tetapi juga melibatkan proses kognitif dan fisiologis yang saling memengaruhi. Teori Schachter-Singer, misalnya, menyatakan bahwa emosi merupakan hasil interaksi antara rangsangan fisiologis dan interpretasi kognitif terhadap suatu situasi. Rangsangan fisiologis seperti jantung berdebar, nafas bertambah cepat, atau tekanan darah naik, kemudian diinterpretasikan oleh otak sehingga individu dapat mengenali dan memberi label pada emosi yang dirasakan

Menurut penelitian yang dipublikasikan di jurnal ilmiah, emosi merupakan pengalaman manusia yang sudah ada sejak lahir dan menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Emosi memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik, serta perilaku sosial individu. Penelitian lintas budaya juga menunjukkan bahwa ekspresi dan penilaian emosi dapat berbeda-beda tergantung pada budaya dan lingkungan sosial, namun tetap memiliki pola dasar yang sama, seperti takut, marah, sedih, senang, terkejut, dan jijik. Selain itu, ekspresi emosi merupakan upaya individu untuk mengkomunikasikan status perasaannya kepada lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengenali emosi yang dirasakan, agar dapat mengelola perilaku dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Emosi positif akan membawa dampak baik, sedangkan emosi negatif harus dikelola agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Chintya, dkk, 2024)

Emosi marah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif yang dapat membahayakan diri kita sendiri: (1) Bahaya Fisiologis merupakan dari sisi medis, para ahli menyatakan bahwa kemarahan dan kekecewaan dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Emosi marah yang tidak terkendali dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, seperti hipertensi (tekanan darah tinggi), stres, depresi, penyakit maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kelelahan, hingga serangan jantung yang dapat berakibat fatal, bahkan kematian mendadak. (2) Bahaya Psikologis merupakan kemarahan juga dapat membawa dampak psikologis yang serius. Setelah emosi reda, seseorang yang marah seringkali merasa menyesal atas tindakan atau perkataan yang dilakukan saat emosi meluap. Rasa penyesalan ini kadang sangat mendalam dan dapat menyebabkan pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, depresi, atau rasa bersalah yang terus-menerus dan sulit dihilangkan. (3) Bahaya Sosial merupakan marah dapat menimbulkan kerugian sosial yang besar bagi individu. Sifat pemarah seringkali menyebabkan disharmoni dalam hubungan, seperti putusnya persahabatan, kehilangan pekerjaan, bahkan hingga terkena hukuman pidana jika kemarahan berujung pada tindakan kekerasan, penganiayaan, atau pembunuhan (Indah Wigati, 2013).

Hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan bahwa kekuatan seseorang bukanlah terletak pada kemampuannya mengalahkan lawan dalam pertarungan atau perkelahian, melainkan pada kemampuannya mengendalikan diri ketika sedang marah. Hadis ini diriwayatkan oleh Imam Bukhari (No. 5763) dan Imam Muslim (No. 2609), dan mengandung makna yang sangat dalam mengenai pentingnya pengendalian diri.

Hadis ini bukan tanpa dasar dan alasan yang kuat. Marah, sebagai salah satu bentuk emosi negatif, memang memiliki dampak yang besar baik terhadap kondisi psikologis maupun fisik seseorang. Ketika marah, seseorang dapat mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik. Selain itu, marah juga dapat memicu reaksi fisik seperti peningkatan

detak jantung, tekanan darah tinggi, serta gangguan kesehatan lainnya jika terjadi secara berulang dan berkepanjangan.

Penelitian ilmiah menunjukkan bahwa emosi negatif seperti marah dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Sebuah studi yang dipublikasikan di jurnal kesehatan menyebutkan bahwa individu yang sering mengalami emosi negatif berisiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan, gangguan tidur, dan penyakit kardiovaskular (Leahy, 2011). Selain itu, emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik juga dapat merusak hubungan sosial, karena dapat memicu perilaku agresif dan konflik dengan orang lain.

Dari kajian ini berfokus pada bagaimana pengelolaan emosi marah dilakukan menurut ajaran Nabi Muhammad SAW, serta bagaimana pendekatan psikologi dapat digunakan untuk mengendalikan emosi tersebut secara efektif. Selain itu, kajian ini juga ingin mengetahui bagaimana integrasi antara hadis dan psikologi dapat membantu dalam membangun perilaku positif yang mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial yang harmonis.

Objektif dari kajian ini adalah untuk mengkaji pengelolaan emosi marah berdasarkan ajaran hadis Nabi Muhammad SAW, serta menelaah pendekatan psikologi dalam mengendalikan emosi marah secara ilmiah dan praktis. Selain itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis manfaat dan efektivitas dari integrasi antara ajaran hadis dan prinsip-prinsip psikologi dalam mengelola emosi marah, serta merumuskan model pengelolaan emosi yang menggabungkan aspek spiritual dan ilmiah tersebut.

Manfaat adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang cara pengelolaan emosi marah yang sesuai dengan ajaran Islam sekaligus didukung oleh ilmu psikologi, sehingga dapat menjadi referensi bagi praktisi keagamaan dan psikolog. Kajian ini juga diharapkan mampu mendorong masyarakat untuk menerapkan strategi pengendalian marah yang efektif, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan mempererat hubungan sosial. Selain itu, hasil kajian ini dapat membantu memperkuat penerapan pendekatan holistik dalam pengelolaan emosi, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan individu dan keberlangsungan hubungan sosial yang harmonis.

Dengan demikian, hadis Nabi Muhammad SAW tentang kekuatan dalam mengendalikan diri ketika marah sangat relevan dengan kondisi kehidupan

modern. Mengendalikan emosi negatif, khususnya marah, bukan hanya penting untuk menjaga kesehatan diri, tetapi juga bermanfaat dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dan damai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*), di mana peneliti melakukan penggalan data melalui literatur buku dan jurnal, baik secara digital maupun manual. Objek kajian penelitian adalah literatur yang membahas integrasi interkoneksi ulumul hadis dengan bimbingan konseling Islam, khususnya dalam konteks mengendalikan emosi marah menurut perspektif hadis dan psikologi.

Peneliti menggunakan sumber data primer berupa buku dan jurnal yang secara langsung membahas integrasi ulumul hadis dengan bimbingan konseling Islam terkait pengendalian emosi marah. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan sumber data sekunder, yaitu buku dan jurnal yang mengkaji tema serupa sebagai pendukung penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencatat, mengklasifikasikan, dan mengobservasi tema-tema kajian yang relevan dengan topik penelitian. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan editing dengan memeriksa kembali data-data yang telah dikumpulkan untuk memastikan relevansi dan akurasinya dengan tema penelitian tentang integrasi interkoneksi ulumul hadis dan bimbingan konseling Islam dalam pengendalian emosi marah dari sudut pandang hadis dan psikologi (Hildawati dkk, 2024).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan itegrasi-interkoneksi di mana ilmu agama dengan ilmu umum seperti ilmu sosial dan ilmu humaniora saling bertegur sapa, saling mengkoreksi, dan berhubungan serta saling menguatkan (Amin Abudllah, 2012). Selain itu integrase-interkoneksi disiplin ilmu dimkasudkan supaya adanya keterbukaan antara konsep psikologi dengan ilmu agama yang bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadis dapat berdialog, saling meminjam, dan saling melengkapi (Kuauma Dewi, 2013)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Emosi

Perasaan bahagia maupun tidak senang sangat berpengaruh terhadap tindakan manusia. Kedua perasaan ini selalu hadir dan mewarnai aktivitas manusia dalam keseharian. Keadaan perasaan yang terus-menerus menyertai perilaku manusia dikenal dengan istilah warna afektif. Warna afektif ini dapat mengalami fluktuasi, kadang melemah dan kadang menguat. Saat warna afektif menguat, perasaan yang dialami menjadi lebih intens, meluas, dan lebih terfokus. Perasaan-perasaan semacam ini disebut sebagai emosi (Abdul Rahman Shaleh, 2008). Oleh karena itu, emosi—baik yang positif maupun negatif—selalu ada dan melekat dalam diri manusia.

Sebelum membahas lebih lanjut tentang emosi yang ada pada diri manusia, penting untuk terlebih dahulu memahami definisi emosi agar tidak terjadi kesalahpahaman. Secara etimologis, kata “emosi” berasal dari dua kata, yaitu “e” yang berarti energi, dan “gerakan” yang berarti getaran. Selain dari segi bahasa, beberapa ahli juga menjelaskan emosi dari sudut pandang keilmuan. Contohnya, James mendefinisikan emosi sebagai kondisi psikologis atau keadaan jiwa yang terlihat melalui perubahan yang jelas pada tubuh. Sementara itu, menurut Chaplin, emosi adalah suatu keadaan yang muncul akibat adanya rangsangan, yang menyebabkan perubahan yang disadari, bersifat mendalam, dan memengaruhi perilaku (Harmiati H, 2018)

Emosi pada diri manusia selalu menimbulkan perilaku tertentu, namun emosi tersebut tidak muncul begitu saja. Ada faktor-faktor rangsangan atau stimulus yang menyebabkan emosi itu timbul. Terdapat dua pendapat utama mengenai asal-usul emosi pada manusia.

Pendapat pertama adalah **nativistik**, yang berpendapat bahwa emosi merupakan bawaan manusia sejak lahir. Artinya, segala bentuk emosi yang dialami manusia sudah ada sejak awal kehidupan dan bukan hasil dari pengalaman atau pembelajaran.

Pendapat kedua adalah **empiristik**, yang meyakini bahwa emosi manusia terbentuk melalui pengalaman dan proses belajar dari lingkungan sekitar. Melalui interaksi dan pembelajaran dengan lingkungan, manusia kemudian mengalami dan mengembangkan berbagai emosi.

Kedua pendapat ini menunjukkan bahwa emosi bisa dipandang sebagai bawaan (nativistik) atau hasil belajar (empiristik), tergantung pada sudut pandang yang digunakan (Hude, M. D. 2006)

Emosi adalah ekspresi intens dari perasaan manusia yang ditujukan kepada orang lain, benda, atau peristiwa tertentu. Emosi ini muncul sebagai respons manusia terhadap individu atau kejadian di sekitarnya. Emosi bisa diungkapkan dalam bentuk rasa senang (emosi positif), kemarahan terhadap orang lain, atau ketakutan terhadap sesuatu, baik manusia maupun benda. Ada pula definisi emosi sebagai perasaan yang muncul secara berlebihan sehingga terkadang seseorang tidak mampu mengendalikan dirinya dan hubungannya dengan lingkungan menjadi terganggu.

Secara umum, emosi manusia terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu emosi positif dan negatif. Emosi positif mencakup perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dan lucu, yang mendorong perilaku yang menyenangkan dan menenangkan. Sementara itu, emosi negatif meliputi rasa sedih, kecewa, depresi, putus asa, frustrasi, marah, dan dendam, yang berdampak pada perilaku yang menyusahkan dan tidak menyenangkan (Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, 2012).

Emosi manusia dapat diklasifikasikan ke dalam 4 kategori yaitu:

1. Emosi Marah

Emosi marah adalah respons perilaku yang secara tidak sadar bertujuan untuk memberikan peringatan kepada pihak yang dianggap mengganggu atau mengancam. Emosi ini mencakup perasaan jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringas.

2. Emosi Sedih

Emosi sedih muncul akibat peristiwa atau keadaan yang mengecewakan, tidak sesuai harapan, atau menyebabkan penderitaan dan frustrasi. Emosi ini meliputi perasaan pedih, suram, putus asa, muram, mengasihi diri sendiri, dan melankolis.

3. Emosi Takut

Emosi takut adalah respons manusia terhadap situasi yang dianggap mengancam dirinya atau orang yang disayangi. Takut dapat terwujud dalam bentuk cemas, gugup, was-was, khawatir, tidak tenang, dan

waspada. Contohnya, orang tua yang merasa cemas ketika anak belum pulang sekolah dan tidak bisa dihubungi.

4. Kebahagiaan dan Gembira

Kebahagiaan atau kegembiraan adalah kondisi pikiran atau perasaan yang ditandai dengan rasa senang, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan, serta terbebas dari ancaman atau tekanan (Manizar, Ely HM, 2016).

B. Emosi Marah

Kemarahan dalam pandangan tokoh sekuler merupakan salah satu emosi dasar yang bersifat universal dan diwariskan secara biologis, sehingga dialami oleh semua makhluk hidup. Emosi ini muncul sebagai respons ketika individu merasa terancam, tersinggung, dianiaya, atau ditolak atas sesuatu yang diinginkan atau dibutuhkan. Menurut Greenberg dan Watson (2006), kemarahan pada tingkat yang wajar tidak dapat dikatakan sebagai hal yang mutlak positif atau negatif. Namun, jika intensitasnya berlebihan, kemarahan justru dapat menjadi sangat merusak dan berbahaya. Selain itu, kemarahan juga berfungsi sebagai sinyal perlindungan diri dari pelecehan atau pelanggaran hak, asalkan individu mampu mengendalikan dan mengarahkan emosi tersebut ke tujuan yang konstruktif (Susanti, R, 2014)

Al-Ghazali menjelaskan bahwa kemarahan pada diri manusia berfungsi untuk melindungi diri dari kerusakan dan mencegah kehancuran. Dalam konteks kejadian manusia, terdapat unsur panas dan dingin yang selalu saling bertentangan. Unsur panas memiliki kemampuan untuk mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, serta dapat mengeringkan hingga menimbulkan asap. Al-Ghazali menegaskan bahwa jika tidak ada keseimbangan antara unsur panas dan cairan (seperti air liur atau cairan tubuh), maka makhluk hidup akan mengalami kerusakan (Wigti, i. 2013).

Menurut Al-Jurjani, marah adalah perubahan yang terjadi ketika darah di dalam hati bergejolak sehingga menimbulkan perasaan puas di dada. Marah dianggap sebagai gejala yang dihasilkan oleh setan, yang dapat menyebabkan berbagai bencana dan malapetaka yang hanya diketahui oleh Allah Swt.

Imam an-Nawawi, dari sudut pandang ilmu tasawuf, mendefinisikan marah sebagai tekanan nafsu dari hati yang menyebabkan darah mengalir ke wajah, sehingga memunculkan rasa kebencian pada diri seseorang.

Sementara itu, Ja'far menjelaskan bahwa marah merupakan sublimasi perasaan terhadap lingkungan dan kekuatan di sekitarnya, yang bertujuan untuk mencapai ketenangan. Jika sublimasi marah tersebut dialihkan kepada Allah Swt. dan bukan kepada lingkungan atau kekuatan di sekitarnya, maka marah akan menjadi tenang dan ekspresinya akan berubah menjadi lemah lembut serta penuh kasih sayang (Akbar, M. T, 2014).

Adapun hadits-hadits yang berhubungan dengan marah adalah sebagai berikut:

1. *"Jika salah seorang di antara kalian marah saat berdiri, hendaklah ia duduk. Jika marahnya belum reda, hendaklah ia berbaring."* (HR. Abu Daud 4782)
2. *"Marah itu seperti bara api, maka padamkanlah dengan berwudhu."* (HR. Baihaqi)
3. *"Penghapus setiap perselisihan adalah dua rakaat shalat sunnah."* (Catatan: Hadits ini umumnya dikenal dalam konteks shalat sunnah, namun tidak semua riwayatnya kuat atau populer seperti hadits lain tentang marah.)
4. *Seorang laki-laki bertanya kepada Nabi: 'Berilah aku wasiat.' Beliau berkata: 'Janganlah marah.' Beliau ulangi wasiat itu."* (HR. Bukhari)
5. *"Barang siapa yang menahan marah padahal ia mampu melampiaskannya, maka Allah akan memilihkan baginya bidadari yang ia kehendaki pada hari kiamat."* (HR. Abu Daud)
6. *"Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, tetapi kuat itu adalah orang yang mampu menguasai dirinya saat marah."* (HR. Bukhari dan Muslim)
7. Dari Anas ra: *"Aku berjalan bersama Rasulullah Saw. saat itu beliau memakai kain kasar. Seorang Badui menarik kain itu dengan keras hingga membekas di leher beliau, lalu meminta harta. Nabi Saw. hanya tersenyum dan memerintahkan agar ia diberi bagian."* (HR. Bukhari dan Muslim)
8. Dari al-Qomah bin Wail: *"Aku duduk bersama Nabi Saw., datang seseorang membawa orang yang diborgol, lalu berkata: 'Dia telah membunuh*

saudaraku.' Rasulullah bertanya: 'Apakah engkau membunuhnya?' Ia menjawab: 'Ya, karena ia mencelaku hingga aku marah, lalu aku memukulnya dengan kapak hingga ia mati.'" (HR. Muslim)

9. *"Jika salah seorang di antara kalian marah, hendaklah ia diam."* (HR. Ahmad)

Berdasarkan hadits-hadits diatas dapat dirangkum, memberikan solusi agar seseorang mampu meredam marah dengan cara yang baik, yaitu sebagai berikut:

1. Saat marah hendaklah duduk, jika tetap marah hendaklah berbaring.
2. Diam.
3. bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut.
4. Berwudhu.
5. Sholat.
6. Sadar ketika diingatkan untuk tidak marah.
7. Mengetahui akibat buruk sikap marah.
8. Berdoa.
9. Berzikir.
10. Mendapat derajat yang tinggi dan kedudukannya istimewa bagi orang dapat Mengen dalikan marah (Hadits riwayat Abu Daud, Bukhari, Muslim, Ahmad, dan Baihaqi.)

C. Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Psikologi

Mengelola emosi sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan emosi yang bersifat positif pun perlu tetap dikendalikan agar tidak berlebihan. Dengan pengelolaan emosi yang baik, ketegangan akibat emosi yang memuncak dapat dikurangi. Dalam psikologi, terdapat beberapa model pengalihan emosi marah, di antaranya:

1. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami suasana hati serta dorongan batinnya sendiri, serta memahami dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain (Mutika, 2017).

2. Katarsis

Katarsis adalah istilah yang merujuk pada proses penyaluran emosi keluar dari diri seseorang. Istilah lain untuk katarsis adalah "ventilasi".

Contohnya, seseorang yang sedang jatuh cinta namun tidak bisa mengungkapkannya, lalu menyalurkan perasaannya dengan menulis novel atau puisi cinta (Adhariani, 2023).

3. Meditasi

Meditasi dapat dipahami sebagai sebuah teknik atau kondisi mental tertentu. Ada berbagai teknik yang bisa digunakan, seperti yoga, latihan berpikir, atau relaksasi progresif, yang semuanya bertujuan mencapai ketenangan pikiran. Konsentrasi menjadi unsur utama dalam berbagai teknik meditasi.

4. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah upaya pengalihan dari tujuan yang tidak tercapai ke bentuk lain yang diciptakan dalam persepsi diri.

5. Cognitive Restructuring

Cognitive restructuring adalah upaya mengubah cara berpikir tentang situasi yang memicu kemarahan, sehingga seseorang dapat merespons dengan lebih positif dan mengelola amarahnya secara lebih efektif (Mubarok, 2024).

D. Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits

Nabi Muhammad SAW memberikan teladan bahwa marah harus dikendalikan. Beliau bahkan menyatakan bahwa orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan amarahnya. Selain memberikan arahan untuk mengendalikan marah, Nabi SAW juga mengajarkan beberapa tata cara praktis dalam mengelola emosi marah, di antaranya:

1. Tenang dan Diam,

Rasulullah juga mengingatkan, "*Nabi Muhammad SAW memberikan teladan bahwa marah harus dikendalikan. Beliau bahkan menyatakan bahwa orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan amarahnya. Selain memberikan arahan untuk mengendalikan marah, Nabi SAW juga mengajarkan beberapa tata cara praktis dalam mengelola emosi marah, di antaranya* (Hairina, Y.dkk. 2023).

Makna hadits di atas tersebut ketika marah, ada kemungkinan akan kehilangan kendali dan emosi akan menguasai diri kita dan mungkin akan

memeberikan respon yang tidak pantas, yang pada akhirnya dapat menyakiti dan merugikan orang lain dan diri kita sendiri.

2. Merubah Posisi

Rasulullah SAW mengajarkan bahwa jika seseorang sedang marah dalam posisi berdiri, sebaiknya ia duduk terlebih dahulu. Apabila kemarahannya belum juga mereda, maka dianjurkan untuk berbaring. *Pergantian posisi ini bertujuan untuk membantu menenangkan emosi dan mengurangi tekanan yang ditimbulkan oleh kemarahan* (HR. Abu Daud). Dengan demikian, perubahan posisi fisik dapat berperan penting dalam menstabilkan kondisi emosional saat marah.

3. Berwudhu,

Marah berasal dari setan yang membuat tubuh terasa panas, dan karena setan diciptakan dari api, maka orang yang sedang marah dianjurkan untuk berwudhu atau mandi agar kemarahannya bisa reda. Sebagaimana sabda Nabi SAW dari Urwah As-Sa'di: *"Sesungguhnya marah itu berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api, sedangkan api dapat dipadamkan dengan air. Oleh karena itu, apabila kalian marah, hendaklah berwudhu."* (HR. Ahmad dan Abu Daud).

4. Mengingat Janji Allah,

"Barangsiapa yang menahan kemarahannya padahal dia mampu untuk melampiaskannya maka Allah SWT akan memanggilnya (membanggakannya) pada hari kiamat di hadapan semua manusia sampai (kemudian) Allah SWT membiarkannya memilih bidadari bermata jeli yang disuakainya" (HR. Abu Dawu, at-Tirmidzi, dan Ibnu Majah).

5. Dzikir,

Dzikir merupakan salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, dzikir juga memiliki efek relaksasi yang mampu meredakan ketegangan akibat emosi negatif dan membawa ketenangan batin. Dengan mengingat pahala yang akan diperoleh saat berhasil mengendalikan amarah, dzikir dapat membantu menenangkan emosi marah menjadi lebih terkendali (Rovi Husnaini, 2019).

E. Integrasi Hadits dengan Bimbingan Konseling

Jika memang hadis dan ilmu-ilmu sosial harus saling berintegrasi, lantas bagaimanakah cara hadis melakukan integrasi dengan bimbingan konseling dan ilmu-ilmu sosial lainnya itu? Paling tidak cara yang muncul ada dua bentuk. *Pertama*, orang yang telah berkecimpung dalam wacana studi hadis mempelajari bimbingan konseling dan ilmu-ilmu sosial lainnya, dan mengaplikasikannya dalam kajian hadis. Cara pertama inilah yang kerap dipakai oleh para sarjana hadis yang ingin melihat pembacaan hadis dengan kaca mata ilmu-ilmu sosial. *Kedua*, orang yang telah bergelut dalam studi bimbingan konseling dan ilmu-ilmu sosial lainnya mencoba untuk memahami hadis dengan latar belakang keilmuan sosial yang dimilikinya. (Afwadzi, B. 2016).

Memang disadari bahwa keduanya sama-sama memiliki kelemahan. Cara pertama memiliki kelemahan, yakni dimungkinkan sarjana hadis kurang begitu menguasai bidang keilmuan sosial, yang tentunya bisa berakibat hasil kajian yang dilakukannya kurang memuaskan bila ditinjau dari sudut pandang keilmuan sosial. Sementara itu cara yang kedua mempunyai kelemahan berupa dimungkinkannya sarjana dari tradisi keilmuan sosial kurang mempunyai kompetensi dalam ilmu hadis. Tetapi jika keduanya dikolaborasikan atau dalam arti cara dua arah ini bisa terealisasikan (Afwadzi, B. 2016).

1. Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kondisi Psikologis

Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa kemarahan ibarat api yang menyala di dalam hati manusia (Syaikh Alfasyani bin Ahmad, 2009). Saat seseorang marah, ekspresi wajahnya berubah, misalnya wajah menjadi memerah, mata menatap tajam pada orang yang tidak disukai, dan pembuluh darah di leher tampak menonjol. Marah dianggap sebagai perilaku yang tercela jika bukan karena alasan agama, seperti marah yang dipicu oleh pertandingan sepakbola sehingga suporter bisa terlibat tawuran. Sebaliknya, marah menjadi perilaku yang terpuji apabila dilandasi oleh sebab karena Allah. Imam an-Nawawi menyatakan bahwa marah diperbolehkan ketika terjadi pelanggaran terhadap urusan agama (Imam an-Nawawi, 2012). Selain itu, kemarahan juga bisa menandakan seseorang sedang mengalami stres akibat kebutuhan psikologisnya yang tidak terpenuhi (Rena, 2019). Contohnya, ketika para pemimpin membuat undang-undang yang

bertentangan dengan ajaran Islam dan melakukan ketidakadilan, maka marah dalam situasi tersebut diperbolehkan.

Pertanyaan mendasar yang muncul adalah mengapa Rasulullah memberikan nasihat kepada seorang pria agar menjauhi kemarahan. Dari sudut pandang psikologi, marah merupakan emosi yang melibatkan sistem saraf simpatik yang aktif, dipicu oleh perasaan tidak suka yang kuat akibat kesalahan yang mungkin nyata atau hanya persepsi terhadap orang lain (Rahman, 2014). Marah juga dianggap sebagai gangguan psikologis yang muncul karena ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya (Oktaryanto, Rusli, & Yudiani, 2019), dengan gejala yang mirip pada penderita paranoid, di mana individu tersebut melihat orang lain sebagai ancaman dan kemudian bertindak permusuhan untuk melindungi egonya (Rahayu, 2009). Selain itu, kemarahan sering kali timbul ketika ada gangguan terhadap aktivitas yang bertujuan mencapai keinginan atau tujuan tertentu (Shaleh, 2008).

Saat tujuan atau keinginan tidak terpenuhi atau ada halangan, emosi marah akan muncul dan membara, seperti darah yang mengalir dalam hati yang mendidih dan menyebar ke seluruh pembuluh darah, kemudian naik ke bagian atas tubuh, mirip dengan air yang dipanaskan dalam panci hingga mendidih (Al-Qarni, 2013). Seseorang yang sedang marah biasanya menunjukkan perilaku seperti *apatis, egosentris, dan agresif*, yang dapat terlihat melalui ekspresi verbal maupun nonverbal, dan diklasifikasikan menjadi perilaku asertif, agresif, atau pasif (Thalib, 2010; AlBaqi, 2015). Namun, jika kemarahan ditujukan kepada orang yang lebih tinggi kedudukannya dan merasa tidak mampu membalas, maka perasaan marah tersebut berubah menjadi kesedihan (Al-Qarni, 2013).

Terdapat tiga tingkatan kondisi seseorang saat marah. *Pertama*, abai, yaitu

ketika kekuatan amarah melemah atau hilang, dan orang dengan sifat ini cenderung tidak memiliki semangat patriotik. *Kedua*, berlebihan, di mana amarah tidak terkendali oleh akal dan agama, menyebabkan seseorang kehilangan kecermatan, penglihatan batin (*bashirah*), dan kemampuan berpikir, sehingga tindakannya menjadi tidak terarah dan bisa berujung pada kekerasan seperti pelecehan atau pembunuhan. *Ketiga*, seimbang, yaitu

kondisi di mana amarah dapat dikendalikan dengan baik sehingga tidak menyakiti atau membuat orang lain sedih. Tingkatan ini berada di antara dua ekstrem sebelumnya, yakni moderat dan proporsional (Al-Qarni, 2013).

Serupa dengan penjelasan sebelumnya, Ghulam Reza Sulthani dalam Husnaini membagi pandangan para ulama akhlak mengenai marah ke dalam tiga kategori. Pertama adalah *tafrit*, yaitu kondisi di mana hati sama sekali tidak memiliki dorongan amarah sehingga seseorang tidak mampu marah. Kedua, *ifrat*, yakni keadaan di mana dorongan marah sangat kuat hingga menghilangkan akal sehat dan nilai-nilai agama. Ketiga, *'itidal*, yaitu saat seseorang dapat memanfaatkan amarah secara tepat dan proporsional sesuai kebutuhan dalam situasi tertentu (Husnaini, 2019).

Nabi Muhammad Saw menggambarkan bahwa seseorang yang benar-benar kuat bukanlah yang mahir dalam bergulat, melainkan orang yang mampu mengendalikan dirinya saat marah. Beliau juga pernah menasihati seorang laki-laki dengan berkata, "*janganlah engkau marah.*" Nasihat ini menjadi pengingat agar kita menghindari sikap marah, karena kemarahan dapat berdampak buruk pada perkembangan jiwa atau psikologis, bahkan bisa membahayakan orang lain dan lingkungan sekitar (Az-Dzaky, 2001). Yang lebih berbahaya lagi, kemarahan dapat merusak kemampuan berpikir (kognisi) dan daya ingat (memori).

Karena itu, pentingnya upaya untuk mengontrol amarah sangat bermanfaat bagi kesehatan psikologis seseorang. Ilmu psikologi pun menawarkan berbagai alternatif dan strategi untuk mengelola kemarahan. Beberapa metode yang direkomendasikan antara lain katarsis, rasionalisasi, serta strategi coping (Husnaini, 2019).

KESIMPULAN

Pengelolaan emosi marah merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan mental dan hubungan sosial yang harmonis. Dalam Islam, Nabi Muhammad SAW memberikan teladan dan petunjuk praktis dalam mengendalikan marah, seperti dengan berdiam diri, berwudhu, berzikir, mengubah posisi fisik, dan menahan diri dari tindakan yang merusak. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pengendalian marah tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga mampu

mempengaruhi kondisi psikologis seseorang secara positif.

Selain itu, prinsip-prinsip psikologi modern menegaskan bahwa pengelolaan emosi yang efektif meliputi peningkatan kesadaran diri, pengendalian impuls, serta penggunaan strategi rasional dan coping yang tepat. Dengan mengintegrasikan ajaran hadis dan ilmu psikologi, individu dapat lebih mampu mengontrol emosi marah dan mengubahnya menjadi energi yang konstruktif.

Hasil kajian ini menyimpulkan bahwa harmonisasi antara nilai-nilai Islami dan pendekatan ilmiah psikologis dapat membantu individu dalam mengatasi marah secara lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi konflik, dan memperkuat hubungan sosial. Oleh karena itu, pengembangan program pendidikan dan latihan pengelolaan emosi berbasis spiritual dan psikologis sangat dianjurkan dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rahman Shaleh, Psikologi, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2004), 166.
- Abdullah, Amin. 2012. *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Abu Daud, Imam. Sunan Abi Daud. Terj. M. Abdul Ghoffar. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Ad-Dzaky, Hamdani, Bakran, M. 2001, *Psikoterapi & Konseling Islam : Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Adhariani, D. E. (2023). *Pengelolaan Kecerdasan Emosi Pendidik Tk Azhari Islamic School Jakarta* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Afwadzi, B. (2016). Membangun Integrasi Ilmu-Ilmu Sosial dan Hadis Nabi. *Jurnal Living Hadis*, 1(1), 101-128.
- Ahmad bin Hanbal, Imam. Musnad Ahmad. Terj. Tim Penerjemah Pustaka Azzam. Jakarta: Pustaka Azzam, 2010.
- Ahmad, bin, Alfasyani, Syaikh. 2009. *Terjemahan Al Majalisus Saniyyah*. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Akbar, M. T. (2014). *Perbedaan kecenderungan tingkat marah ditinjau dari Jenis kelamin: Studi komparasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Al-Baihaqi, Imam. Syu'ab al-Iman. Terj.
- Al-Bukhari, Imam. Shahih al-Bukhari. Terj. M. Abdul Ghoffar. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Alex Sobur, Psikologi Umum, (Bandung : CV Pustaka Setia, 2003), 402-404.
- Al-Qarni, Aidh. 2013. LaaTaghdhab (Jangan Marah). Depok: Al-Qalam.
- An-Nawawi, Imam. 2012. Terjemahan Syarah Riyadhus Shalihin. Vol. Jilid 2. Jakarta: Gema Insani.
- Bukhari, Muhammad bin Ismail al-. Shahih al-Bukhari. Juz 3, Hadis No. 5763. Beirut: Dar al-Kitab al-'Ilmiyyah, 1992.*
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis teori Daniel Goleman dalam perkembangan kecerdasan emosi anak usia dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159-168.
- Departemen Agama Republik Indonesia, AlQur'an dan Terjemahnya juz 11 (Surabaya: CV. Karya Utama, 2005), hal. 276.
- Dewa Ketut Sukardi, Organisasi Admininstrasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), hal. 61.
- Dewi, S. K. (2013). Dialektika integrasi antara Psikologi dan Islam di Indonesia: peluang bagi metode eksperiensial. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1).
- Dr. Tarmizi, dalam buku "*Bimbingn konseling islam*" , (Penerbit Perdana Publishing kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana), hlm. 15.
- Ely Manizar HM, Mengelola Kecerdasan Emosi, (Jurnal Tadrib Vol. II No. 2 Edisi Desember 2016)
- Fauziah Mahnizar Nasution, Hasnah Nasution, dan Aprilinda M. Harahap, "*Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Daniel Goleman (Analisis Buku Emotional Intelligence)*," *AHKAM* 2, no. 3 (24 September 2023): 655, <https://doi.org/10.58578/ahkam.v2i3.1838>.
- Harmiati, H. (2018). *Pengaruh Emosional Orang Tua terhadap Pembentukan Perilaku Mahasiswa IAIN Parepare Jurusan Dakwah dan Komunikasi* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Hasan Bastomi dan Muhammad Ali Sofyan Aji, "*Konseling Rational Emotif Behaviour Theraphy (Rebt)-Islami (Sebuah Pendekatan Integrasi Keilmuan)*," *Konseling Edukasil "Journal of Guidance and Counseling"* 2, no. 1 (11 Desember 2018): 31-32,.
- Hildawati, Siti, dkk. (2024). *Integrasi Interkoneksi Ulumul Hadis dan Bimbingan Konseling Islam: Studi Pengendalian Emosi Marah dalam Perspektif Hadis dan Psikologi. Jurnal Konseling Islam*, 5(1), 23-40.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelalajahan Religio Psikologis*. Erlangga.

- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 4(1).
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 4(1).
- Islam R. Rachmy Diana Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (*Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVII No. 82 Januari
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford press.
- Lutfi, A., Aulia, R., Fatihatunnisa, F., & Khairunnisa, N. (2024). Harmoni Getaran dan Gelombang: Eksplorasi Emosi Manusia melalui Karya Seni Musik. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 51-55.
- M Amin Abdullah, "Menyatukan Kembali Ilmu-Ilmu Agama dan Umum" Sunan Kalijaga Press (2003). Hal 3
- Manizar, Ely HM. 2016. **Psikologi Pendidikan: Memahami Perilaku dan Emosi Siswa**. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mubarok, A. W. (2024). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN PEMAAFAN PADA REMAJA AKHIR DI SMA N 2 KENDAL* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG).
- Muhimmatul Hasanah, "Seres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam," no. 1 (t.t.): 110.
- Mustika, M. (2017). *Hubungan self awareness dengan kedisiplinan peserta didik kelas VIII di SMP Wiyatama Bandar Lampung (penelitian korelasional bidang BK pribadi)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Oktaryanto, V., Rusli, R. A., & Yudiani, E. (2019). Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 101-108.
- Rahayu, I. T. (2009). *Psikoterapi: Perspektif islam dan psikologi kontemporer*. UIN-Maliki Press.
- Rahman, Abdul, Agus. 2014. *Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Empirik*
- Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48-61.
- Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah dalam Perspektif Psikologi," 2019, 83.
- Safira, Triantoro & Nofrans Eka Saputra. 2012. **Psikologi Kepribadian: Teori dan Aplikasi**. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Shaleh, A. R. (2008). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Prespektif Islam*.

- Shaleh, A. R. (2008). *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Prespektif Islam*.
- Sulistiyarningsih, R., Fahrozy, M. M., Geordi, P. A. P., & Mubarok, A. S. (2022). Emosi Kebahagiaan Mahasiswa yang Berasal dari Nusa Tenggara Timur dan Yogyakarta di Kota Malang. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(10), 1311-1323.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 105-114.
- Thalib, S. B. (2017). Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif. Prenada Media.
- Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), 11-12
- Triantoro Safira & Nofrans Eka Saputra, Manajemen Emosi, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2012), 13
- Wigati, I. (2013). Teori kompensasi marah dalam perspektif psikologi Islam. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(02), 193-214.