

**MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN
RELEVANSINYA DALAM MENGHADAPI TANTANGAN
PSIKOLOGIS DI ERA MODERN**

SKRIPSI



Oleh:

AUFA KHOFIFATUZ ZAHROH

NIM. 21106009

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI 2025**

**MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN
RELEVANSINYA DALAM MENGHADAPI TANTANGAN
PSIKOLOGIS DI ERA MODERN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana
Agama (S.Ag.)

Oleh

AUFA KHOFIFATUZ ZAHROH

NIM. 21106009

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN RELEVANSINYA DALAM MENGHADAPI TANTANGAN PSIKOLOGIS DI ERA MODERN

AUFA KHOFIFATUZ ZAHROH
NIM. 21106009

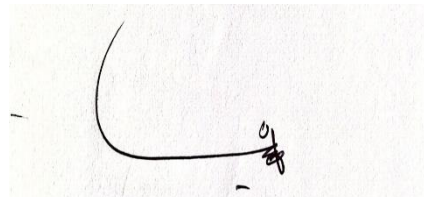
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Mu'tashim Billah, M.A
NIP. 197305041999031014

Pembimbing II



Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I
NIP. 197810282023211006

NOTA DINAS

Kediri, 25 januari 2025

Nomor :

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Aufa Khofifatuz Zahroh

NIM : 21106009

Judul : MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN RELEVANSINYA
DALAM MENGHADAPI TANTANGAN PSIKOLOGIS DI ERA
MODERN

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama dengan ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas ketersediaan Bapak, kami ucapkan banyak terima kasih.

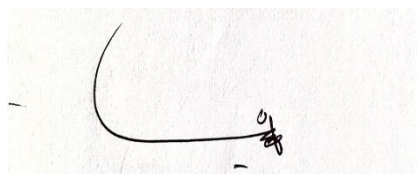
Pembimbing I



Mu'tashim Billah, M.A

NIP. 197305041999031014

Pembimbing II



Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I

NIP. 197810282023211006

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 25 Januari 2025

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum wr.wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Aufa Khofifatuz Zahroh

NIM : 21106020

Judul : MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN RELEVANSINYA
DALAM MENGHADAPI TANTANGAN PSIKOLOGIS DI ERA
MODERN

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan dalam sidang Munaqosah yang dilaksanakan pada tanggal 21 April 2025 kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum wr.wb

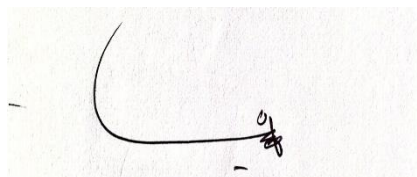
Pembimbing I



Mu'tashim Billah, M.A

NIP. 197305041999031014

Pembimbing II



Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I

NIP. 197810282023211006

HALAMAN PENGESAHAN

MANAJEMEN MARAH PERSPEKTIF HADIS DAN RELEVANSINYA DALAM
MENGHADAPI TANTANGAN PSIKOLOGIS DI ERA MODERN

AUFA KHOFIFATUZ ZAHROH

NIM. 21106009

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut
Agama Islam Negeri Kediri pada tanggal 21 April 2025.

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Prof. Dr. A. Halil Thahir, M. HI.
NIP.197111212005011006

(.....)

2. Penguji I

Mu'tashim Billah, M.A.
NIP.197305041999031014

(.....)

3. Penguji II

Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I
NIP.197810282023211006

(.....)

Kediri, 21 April 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri

(.....)

Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I
NIP. 197111212005011006

HALAMAN MOTTO

أَوَّلُ الْغَضَبِ جُنُونٌ وَآخِرُهُ نَدَمٌ

Awal kemarahan itu gila, sedangkan akhirnya berupa penyesalan.

“Amarah adalah bagian dari dirimu yang meminta perhatian, dengarkan
tapi jangan biarkan dia memimpin”

(Arya Mohan)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aufa Khofifatuz Zahroh

NIM : 21106009

Program Studi : Ilmu Hadis

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa penulisan skripsi ini berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari saya, baik untuk naskah maupun penyajian data yang tercantum sebagai bagian dari skripsi ini. Jika terdapat karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumber dengan jelas. Demikian surat pernyataan ini saya tulis dan bisa dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 25 Januari 2025



Aufa Khofifatuz Zahroh
NIM.21106009

ABSTRAK

ZAHROH, AUFA KHOFIFATUZ, Dosen Mu'tashim Billah, M.A dan Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I, Manajemen Marah Perspektif Hadis dan Relevansinya Dalam Menghadapi Tantangan Psikologis Di Era Modern, Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. 2025.

Kata Kunci: Manajemen Marah, Hadis, Tantangan Psikologis, Era Modern.

Marah merupakan emosi yang wajar, namun jika tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu dan lingkungannya. Di era modern, tantangan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi semakin meningkat, sehingga kemampuan mengelola marah menjadi sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji manajemen marah dalam perspektif hadis dan relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Data dikumpulkan dari kitab-kitab hadis, literatur psikologi, dan sumber-sumber lain yang relevan. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-analitis untuk memahami konsep manajemen marah dalam hadis dan relevansinya dengan tantangan psikologis di era modern.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis memberikan panduan yang komprehensif tentang manajemen marah, seperti halnya pengenalan dan pemahaman terhadap emosi marah, pencegahan timbulnya marah melalui pengendalian diri dan kesabaran, serta penanggulangan marah dengan cara-cara yang positif, seperti berwudhu, berzikir, dan mengubah posisi tubuh.

Relevansi manajemen marah dalam hadis sangat signifikan dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern. Konsep-konsep seperti pengendalian diri, kesabaran, dan tawakal dapat membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, praktik-praktik seperti berwudhu dan berzikir dapat memberikan efek menenangkan dan meredakan emosi negatif.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen marah dalam perspektif hadis memiliki relevansi yang kuat dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern.

Dengan mengamalkan ajaran-ajaran hadis, individu dapat meningkatkan kemampuan mengelola marah dan mencapai kesejahteraan psikologis.

ABSTRACT

ZAHROH, AUFA KHOFIFATUZ, Lecturer Mu'tashim Billah, M.A and Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I, Anger Management, Hadith Perspective and Its Relevance in Facing Psychological Challenges in the Modern Era, Thesis, Hadith Science Study Program, Ushuluddin and Da'wah Faculty of IAIN Kediri. 2025.

Keywords: Anger Management, Hadith, Psychological Challenges, Modern Era.

Anger is a normal emotion, but if not managed well, it can have a negative impact on the individual and the environment. In the modern era, psychological challenges such as stress, anxiety and depression are increasing, so the ability to manage anger becomes very important. This research aims to examine anger management from a hadith perspective and its relevance in facing psychological challenges in the modern era.

This research uses a qualitative method with a literature study approach. Data was collected from hadith books, psychological literature, and other relevant sources. Data analysis was carried out using a descriptive-analytical method to understand the concept of anger management in the hadith and its relevance to psychological challenges in the modern era.

The research results show that the hadith provides comprehensive guidance on anger management, such as recognizing and understanding the emotion of anger, preventing the emergence of anger through self-control and patience, as well as dealing with anger in positive ways, such as ablution, dhikr, and changing body position.

The relevance of anger management in the hadith is very significant in withstanding psychological challenges in the modern era. Concepts such as self-control, patience, and resignation can help individuals overcome stress, anxiety, and depression. In addition, practices such as ablution and dhikr can have a calming effect and relieve negative emotions.

This research concludes that anger management from a hadith perspective has strong relevance in facing psychological challenges in the modern era. By practicing the teachings of the hadith, individuals can improve their ability to manage anger and achieve psychological well-being.

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Huruf Transliterasi Arab Indonesia

Arab	Indonesia	Arab	Indonesia
ع	‘	ض	Ḍ
ب	B	ط	Ṭ
ت	T	ظ	Ẓ
ث	Th	ع	‘
ج	J	غ	Gh
ح	Ḥ	ف	F
خ	Kh	ق	Q
د	D	ك	K
ذ	Dh	ل	L
ر	R	م	M
ز	Z	ن	N
س	S	و	W
ش	Sh	ه	H
ص	Ṣ	ي	Y

2. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap (*Shaddah*), yang bersumber dari ya’ nisbah (ya’ yang ditulis sebagai petunjuk sifat) ditulis coretan diatasnya.

أحمدية : *Ahmadiyyah*

Konsonan rangkap yang berasal dari bukan ya’ nisbah ditulis dobel hurufnya

دل : Ditulis *dalla*

3. Ta Marbutah

- a. Bila dimatikan ditulis “ah”

جامعة : Ditulis *jama’ah*

- b. Bila dihidupkan karena berangkat dengan kata lain (sebagai *Mudaf*), ditulis “at”

نعمة الله : Ditulis *ni’mat Allah*

زكاة الفطر : Ditulis *zakat al-Fitr*

4. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u, masing-masing dengan huruf tunggal.

5. Vokal Panjang

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan coretan diatas huruf a, i dan u.

6. Bunyi Hidup Dobel

Bunyi hidup dobel (dipotong) Arab di transkiterasikan dengan menggabungkan dua او dan اِ huruf “ay” dan “aw” masing-masing

7. Kata Sandang Alif + Lam

Jika terdapat huruf alif + Lam yang diikuti huruf qomariah maupun diikuti huruf shamsiah, huruf *al* ditulis al-

الجامعة : Ditulis *al-Jāmi'ah*

الشريعة : Ditulis *al-shī'ah*

8. Huruf Besar

Penulisan disesuaikan dengan EYD

9. Kata dalam Rangkaian Frase dan Kalimat

Tetap konsisten dengan rumusan di atas, kata dalam rangkaian frase dan kalimat ditulis per kata

شيخ الاسلام : Ditulis *Shaykh al-Islam*

10. Lain-lain

Kata-kata yang sudah di bakukan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia seperti kata hadis, nas, dan sebagainya tidak mengikuti pedoman transliterasi ini yang ditulis sebagaimana dalam kamus tersebut.

KATA PENGANTAR

Puji syukur, atas rahmat Allah SWT dan izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan sebagaimana mestinya. Atas karunia-Nya, panjangnya proses yang harus peneliti lalui dapat dilewati hingga berakhirnya penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda nabi Agung, nabi Muhammad SAW. Berkat beliaulah kita dapat hijrah dari zaman kegelapan kepada zaman yang terang benderang.

Skripsi dengan judul **“Manajemen Marah Perspektif Hadis dan Relevansinya dalam Menghadapi Tantangan Psikologis di Era Modern”** menjadi pemenuhan salah satu persyaratan akademis untuk menyelesaikan program Studi Strata Satu (S1) di Institut Agama Islam Negeri Kediri, jurusan Ilmu Hadis.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, beserta segenap jajaran wakil rektor I,II,III.
2. Bapak Dr. A. Halil Thohir, M.H.I selaku Ketua Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri (IAIN) Kediri.
3. Bapak Akhmad Hasan Saleh, S.Pd., MPI selaku Kaprodi Ilmu Hadis beserta jajarannya atas kerja kerasnya dalam membangun ilmu hadis menjadi lebih baik sehingga memotivasi penulis menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Mu'tashim Billah, M.A. dan Bapak Duwi Hariono, S.Th.I, M.S.I selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen program studi Ilmu Hadis IAIN Kediri
6. Seluruh teman angkatan tahun 2021, khususnya pada program studi Ilmu Hadis dan berbagai pihak lain tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dan dukungan moral sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis hanya mampu mendoakan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca bagi umumnya.

Kediri, 25 januari 2025
Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, penulis haturkan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Teristimewa kedua orang tua saya, cinta pertama saya, Abi Huda dan pintu surga saya Ummi Hetti. Gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moral maupun materil yang tak terhingga, serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupan yang barokah dan senantiasa diberi kesehatan serta umur yang panjang. Abi menjadi motivator penulis untuk menyelesaikan studinya dan Ummi menjadi tempat pulang penulis sekaligus pengingat dan penguat paling hebat.
2. Adik tercinta, Hamdan Ahmad Marwan. Terima kasih sudah menjadi bagian dari alasan saya untuk semangat menyelesaikan studi yang ditempuh. Raihlah cita-cita yang selamaini diimpikan dan selalu semangat dalam segala hal baik yang ingin diraih. Semoga selalu dijadikan anak yang beruntung dalam dunia dan akhirat.
3. Kedua kakek dan nenek saya (Alm K.H Abdul Salam, Alm K.H Hasyim Asy'hari, Almh Hj Sulastri, Hj Chusnul Chotimah). Terima kasih atas segala dukungan, motivasi juga do'a yang selalu dipanjatkan untuk saya. Semoga senantiasa diberikan rahmat dan ridhoNya.
4. Pemilik NIM 21106013, yang telah membantu dan menemani proses pengerjaan skripsi ini. Terimakasih sudah bersedia untuk tumbuh dan berproses, menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan yang pastinya memberikan semangat untuk menyelesaikan penulisan ini. Semoga selalu dipermudah setiap langkah dan keinginan yang ingin diwujudkan.
5. Sahabat yang sudah menjadi keluarga bagi saya Jelita Duwi Nur Aini yang selalu support, mendengarkan cerita sekaligus memberikan saran untuk penulis. Terimakasih banyak.
6. Teman seperjuangan saya khususnya Nada, Zamel, Zahra, Beta, Nova, Dian, yang selalu bersedia memberikan ide hingga hiburan receh hingga selesainya skripsi ini.

7. Diri saya sendiri, Aufa Khofifatuz Zahroh yang sudah kuat hingga bisa bertahan sampai saat ini. Terima kasih dan mari kita lanjut perjalanan panjang berikutnya.
8. Dan yang terakhir, penulis ingin berterima kasih kepada Arya Mohan Suryanandika yang telah menjadi salah satu bagian dari penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini walau hanya sebatas melihatnya melalui layar HP. Terimakasih berkat akting dan karyamu, penulis menjadi lebih bahagia tentunya, hingga bisa sampai tahap ini. Teman-teman penulis menjadi saksi bahwa Arya Mohan memang memberikan dampak positif bagi penulis sekaligus alasan penulis untuk tersenyum setiap harinya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	xvii
DAFTAR ISI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian Terdahulu.....	10
F. Kajian Teoritis.....	12
G. Metode Penelitian.....	15
1. Pendekatan penelitian.....	16
2. Sumber data.....	17
3. Teknik pengumpulan data.....	19
4. Teknik analisis data.....	19
H. Sistematika Pembahasan.....	20
BAB II KAJIAN TEORI.....	23
A. Konsep Emosi Dalam Psikologi.....	23
1. Definisi emosi dan klasifikasinya.....	23
2. Macam-macam emosi.....	26
3. Dampak emosi negatif bagi kesehatan mental dan fisik.....	28
4. Studi terkait emosi marah dalam psikologi modern.....	35
5. Pengendalian diri.....	37
B. Konsep Marah Perspektif Islam.....	41
1. Definisi dan kedudukan marah dalam Islam.....	41
2. Faktor penyebab marah.....	45
BAB III SAJIAN DATA.....	48

A. Hadis-Hadis Tentang Marah.....	48
B. Term Marah Dalam Hadis Nabi.....	50
1. Larangan marah.....	50
2. Meminta maaf.....	55
3. Mengucap ta'awudz.....	60
C. Tingkatan marah.....	62
D. Metode mengelola marah perspektif hadis.....	67
BAB IV ANALISIS RELEVANSI HADIS.....	77
A. Tantangan Psikologis Di Era Modern.....	77
1. Stress dan kecemasan.....	78
2. Depresi.....	79
3. Gangguan tidur.....	79
4. Kecanduan teknologi.....	80
5. Gangguan makan.....	81
6. Kesepian dan isolasi sosial.....	81
B. Relevansi Ajaran Hadis Dalam Menghadapi Tantangan Psikologis Di Era Modern.....	84
1. Diam.....	87
2. Merubah Posisi.....	88
3. Membaca ta'awudz.....	88
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	96