

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi merupakan bagian penting dari pengalaman manusia yang mempengaruhi perilaku, keputusan, dan hubungan sosial. Sebagai respons kompleks terhadap berbagai rangsangan, emosi memiliki dua sisi: positif dan negatif. Emosi positif, seperti kebahagiaan dan cinta, memberikan dampak konstruktif, sedangkan emosi negatif, seperti marah dan takut, seringkali berpotensi destruktif jika tidak dikelola dengan baik. Salah satu emosi negatif yang umum namun krusial untuk dikendalikan adalah marah. Marah dapat memicu berbagai konsekuensi baik pada tingkat individu maupun sosial mulai dari konflik interpersonal hingga gangguan psikologis.¹

Gohm dan Clore mengklasifikasikan mengenai pembagian emosi menjadi 2 bagian, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan emosi yang menimbulkan perasaan senang dan bahagia kepada orang yang mengalaminya seperti perasaan sayang, cinta, kasih, gembira, kagum dan sebagainya. Emosi negatif adalah emosi yang berdampak pada perasaan tidak senang pada orang yang mengalaminya seperti halnya sedih, benci, takut, marah dan sebagainya. Emosi positif menjadi sebuah emosi yang perlu dikembangkan, sedangkan emosi negatif menjadi sebuah emosi yang harus dikendalikan.²

¹ Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," 2019, 85.

² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, "Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda", Jakarta: Bumi Aksara, 2009, 41.

Dalam Islam, pengelolaan marah mendapat perhatian serius. Nabi Muhammad SAW dalam berbagai sabdanya menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan diri saat marah. Beliau mengingatkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan seseorang untuk menahan amarah, bukan pada kemampuan fisik semata. Sabda ini memberikan wawasan mendalam tentang bahaya emosi marah yang tidak terkendali, baik bagi hubungan sosial maupun spiritual seseorang.³

Jika dilihat dari konteks pada zaman Nabi Muhammad SAW, adanya sifat marah ini dikarenakan kondisi geografis masyarakat Arab dahulu yang berada pada iklim yang sangat keras. Sekitar 1400 tahun yang lalu, masyarakat Arab hidup di padang pasir yang sangat panas. Sehingga hal tersebut membuat masyarakat Arab menghadapi tantangan lingkungan yang ekstrem seperti suhu yang sangat panas di siang hari, dingin yang menggigit di malam hari, serta terdapat kekurangan air dan makanan. Kondisi semacam ini secara langsung mempengaruhi pola kehidupan dan psikologi masyarakat Arab kala itu.

Kehidupan di padang pasir menuntut ketahanan fisik dan mental yang luar biasa. Mereka harus bertahan hidup dengan melawan kekurangan yang serba serbi menimpa mereka. Sehingga kondisi seperti ini, sifat marah menjadikan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk mengatasi frustrasi serta konflik yang muncul dalam upaya memenuhi kebutuhan dasar.⁴ Ketidakstabilan dan ancaman yang berasal dari suku lain juga mengakibatkan sifat marah timbul

³ Marwah Yunika et al., "Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam," 2004.

⁴ Yūsuf al-Qaradāwī, *Islam: Peradaban Masa Depan* (Jakarta: Gema Insani, 2000), hlm. 45.

dalam masyarakat Arab. Pertahanan diri dan keluarga menjadi prioritas utama, sehingga respon marah seringkali diperlukan untuk melindungi kehormatan dan keamanan suku.

Secara keseluruhan, kondisi hidup di padang pasir yang keras, persaingan antar suku untuk sumber daya yang terbatas, serta struktur sosial yang menekankan kehormatan dan balas dendam, semuanya berkontribusi pada pembentukan sifat marah dalam masyarakat Arab masalalu. Memahami latar belakang ini memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor lingkungan dan sosial dapat membentuk emosi dan perilaku manusia.

Di era modern, tantangan psikologis semakin kompleks. Tekanan sosial, ritme kehidupan yang cepat, dan perkembangan teknologi telah menciptakan lingkungan yang rentan terhadap stres dan gangguan emosional. Berdasarkan data WHO, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental dan perilaku. Di Indonesia, prevalensi gangguan depresi mencapai 3,7% dari populasi atau sekitar 9 juta jiwa. Angka ini mencakup berbagai kelompok usia, termasuk remaja yang rentan terhadap gangguan emosi seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif. Marah yang tidak terkendali menjadi salah satu faktor utama yang memicu gangguan tersebut. Misalnya, bullying tercatat pada 55-61% kasus di kalangan remaja, sementara kecemasan dialami oleh 16% populasi muda.⁵ Dari beberapa kasus di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku remaja tersebut didasarkan pada perilaku remaja yang belum bisa mengelola

⁵ Nova Farid Hudaya, "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik," *Program Studi Bimbingan Dan Konseling*, 2015, 17.

emosinya khususnya mengelola emosi marah, sehingga menimbulkan suatu tindakan yang kurang menyenangkan terhadap orang lain dan merugikan diri sendiri.

Dalam konteks sosial, pengelolaan emosi marah yang buruk juga berdampak signifikan. Data dari Komisi Nasional Perlindungan Anak menunjukkan peningkatan kasus tawuran pelajar hingga 44% dalam satu tahun. Kekerasan ini tidak hanya menimbulkan kerugian fisik dan material tetapi juga merusak harmoni sosial. Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi, termasuk marah, menjadi salah satu akar permasalahan yang memerlukan perhatian serius.⁶ Namun dengan menahan marah juga dapat berdampak pada kesehatan, hal ini dapat menimbulkan gangguan pernafasan dan hipertensi pada tubuh yang sehat ketika seseorang menahan marah yang tak terkendali.

Secara normatif, untuk mencapai kehidupan yang harmonis, hendaknya manusia mampu mengontrol emosi dan mengendalikan diri sendiri baik dalam hal hubungannya dengan Tuhan, hubungannya dengan manusia, maupun hubungannya dengan dirinya sendiri. Karena, dengan mengendalikan marah saat tekanan hawa nafsu memuncak, dapat menjaga diri kita agar tidak sampai melukai orang lain. Sedangkan, jika hawa nafsu dibiarkan dan tidak dikontrol, maka bisa merugikan orang lain dan akan menimbulkan kerugian baginya. Hal itu ditegaskan dalam al-Qur'an surah Yusuf ayat 53:

وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali

⁶ Komisi Nasional Perlindungan Anak. (2023). *Data Kasus Tawuran Pelajar 2022-2023*. Jakarta: Komnas PA.

(nafsu) yang diberikan rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.

Ayat tersebut menjelaskan mengenai pentingnya pengendalian diri, introspeksi, dan harapan atas rahmat dan ampunan Allah. Karena pada hakikatnya, nafsu seseorang akan membawa dampak pada kejahatan serta merugikan orang lain. Kejahatan membawa seseorang untuk melakukan perbuatan yang diluar nalar sehingga bisa membahayakan orang lain, bahkan bisa sampai membunuh orang, sehingga lebih merugikan dirinya sendiri. Dengan hal ini, Nabi Muhammad SAW mengajarkan pada umatnya untuk menahan emosi terutama ketika dalam keadaan yang memuncak. Karena emosi dan marah merupakan sifat setan.⁷ Hal ini dipertegas dalam hadis Nabi Muhammad SAW yaitu:

وَحَدَّثَنِي عَنْ مَالِكٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Telah menceritakan kepadaku Mālik, dari Ibnu Shihāb, dari Sa'īd bin Musayyib, dari Abū Hurayrah yang berkata, 'Rasulullah bersabda, 'Orang yang kuat bukanlah kuat dalam perkelahian. Namun, orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan jiwanya ketika marah.' (HR. Imam Mālik)."⁸

Akan tetapi, tidak sedikit manusia yang tidak bisa mengendalikan dan mengontrol dirinya ketika menghadapi realitas yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, seperti adanya masalah ekonomi, sosial, politik dan lain-lain. Sehingga dia memilih untuk meluapkan emosinya dengan tanpa kendali.

⁷ Muhammad Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Psikologi*, terj. M. Zaka Al-Farisi (Jakarta: Paras Pustaka, 2003), Cet. III, hlm. 83.

⁸ Al-Hāfiẓ Ibn Hajar al-ʿAsqalānī, *Fath al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Penerjemah Amiruddin (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008) Jilid 29. h. 396.

Bahkan tidak sedikit ditemukan seseorang sampai melukai orang lain akibat tidak mampu mengendalikan emosinya sendiri.

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW memberikan solusi komprehensif dalam manajemen emosi, termasuk pengendalian marah. Panduan ini relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern guna mengatasi berbagai tantangan psikologis. Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa marah adalah pintu masuk bagi setan yang dapat merusak hubungan manusia dengan Tuhannya, dirinya sendiri, maupun sesamanya. Prinsip-prinsip yang diajarkan Nabi Muhammad mencakup langkah-langkah praktis untuk meredakan amarah seperti berwudhu, mengubah posisi tubuh, atau mengalihkan perhatian kepada aktivitas lain yang lebih produktif.⁹

Ajaran Islam khususnya hadis menawarkan panduan komprehensif dalam mengelola emosi. Dalam konteks akademik, dibutuhkan penelitian yang berkelanjutan. Salah satunya sesuai dengan disiplin keilmuannya. Dalam konteks psikologi, diperlukan kajian lebih lanjut terkait dengan marah. Hal ini tidak terkecuali dalam konteks hadis. Terdapat beberapa hadis yang memuat penjelasan tentang bagaimana manajemen emosi khususnya pengendalian diri dari sifat marah itu sendiri. Namun, pada kenyataannya, meski hadis telah memberikan petunjuk yang jelas mengenai manajemen marah, penelitian yang mengkaji relevansinya dalam konteks psikologis masih sangat terbatas. Sehingga dari permasalahan diatas, penulis menjadi tertarik untuk mengkaji

⁹ Widiya A Radiani, "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam," *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 1–27.

lebih mendalam mengenai manajemen marah yang dialami manusia modern perspektif hadis Nabi Muhammad SAW.

Penelitian tentang manajemen marah dalam perspektif hadis menjadi sangat relevan untuk menggali hikmah dari ajaran tersebut dan menerapkannya dalam kehidupan kontemporer. Meski demikian, kajian tentang relevansi prinsip-prinsip ini dalam menghadapi tantangan psikologis modern masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manajemen marah berdasarkan hadis, mengkaji relevansinya dalam konteks modern, serta mengembangkan model praktis untuk meningkatkan kesehatan mental individu. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta harmoni dalam hubungan interpersonal, kesejahteraan psikologis, dan spiritualitas yang lebih baik di tengah tekanan kehidupan modern.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja prinsip manajemen marah dalam hadis Nabi Muhammad SAW?
2. Bagaimana relevansi prinsip tersebut dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern?

C. Tujuan Penelitian

Dengan adanya rumusan masalah diatas, tentunya pasti ada tujuan untuk meneliti masalah tersebut, oleh karena itu tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi prinsip manajemen marah yang terdapat dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Melalui analisis teks yang komprehensif, penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan strategi-

strategi efektif yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam mengelola emosi marah, serta implikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Untuk menganalisis relevansi hadis dalam konteks tantangan psikologis modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan serta implikasi praktis dari kedua perspektif tersebut dalam mengatasi tantangan psikologis kontemporer.
3. Untuk menyusun model manajemen marah berbasis hadis. Model ini diharapkan dapat menjadi kerangka kerja yang efektif dalam mengelola emosi marah, serta memberikan solusi praktis bagi individu yang ingin meningkatkan kemampuannya dalam mengendalikan emosi.

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan secara teoritis

Temuan-temuan dalam skripsi ini dapat menjadi landasan teoritis bagi pengembangan program-program intervensi psikologis yang berbasis agama, terutama dalam membantu individu mengelola emosi marah. Diharapkan juga dapat menambah wawasan tentang bagaimana manajemen emosi dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW.

2. Secara praktis

- a. Bagi peneliti

- 1) Pengembangan diri

Penelitian ini mendorong peneliti untuk mendalami pemahaman tentang emosi marah, baik dari perspektif agama

maupun psikologi. Ini dapat membantu peneliti mengelola emosinya sendiri secara lebih efektif.

2) Pengembangan karir

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan karir di bidang keagamaan, psikologi, atau konseling. Temuan-temuan penelitian dapat dipublikasikan atau disajikan dalam seminar, sehingga meningkatkan visibilitas peneliti.

3) Kontribusi ilmiah

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi agama dan manajemen emosi. Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan sebuah penelitian ilmiah yang berhubungan tentang perspektif hadis Nabi Muhammad SAW dalam memanaje marah serta relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern.

b. Bagi pembaca

- 1) Memberikan wawasan praktis kepada pembaca tentang penyebab, dampak, dan strategi pengendalian marah berdasarkan ajaran hadis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

E. Penelitian Terdahulu

Guna memberikan informasi yang akurat dan relevan, peneliti mencoba memberikan informasi terhadap beberapa karya ilmiah dari peneliti lainnya sehingga peneliti disini dapat memiliki bahan pertimbangan untuk membandingkan masalah-masalah yang diteliti.

1. Skripsi yang berjudul “Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan Pendekatan Psikologi (Studi Analisis Riwayat Sunan Al-Tirmizī Nomor Indeks 2020)” yang ditulis oleh Salma Auliya program sarjana Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Dalam skripsi ini, dibahas sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Tirmizī, yakni hadis yang membahas mengenai marah dengan mengacu pada studi hadis dari Yūsuf al-Qaradāwī, serta membahas mengenai manajemen yang harus digunakan oleh individu dalam mengelola emosi.
2. Artikel yang berjudul “Hadis Mengendalikan Marah Perspektif Psikologi” yang di tulis oleh mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Bandung, Rovi Husnaini, tahun 2019. Fokus pembahasan tulisan ini mengenai teori yang menjadi penyebab munculnya kemarahan pada diri seseorang dengan mengaitkan pendekatan psikologi yang kemudian menjabarkan mengenai klasifikasi mengenai emosi yang mempunyai tingkat kadar yang berbeda-beda.
3. Skripsi yang berjudul “Hadis Tentang Mengendalikan Hawa Nafsu Marah (Kajian Maanil Hadis)” yang ditulis oleh Latifatul Maghfiroh pada tahun 2022 dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta ini

membahas tentang mengendalikan hawa nafsu marah dengan mengorek makna hadis melalui kajian *ma'anil ḥadīth*.

4. Jurnal yang berjudul “Manajemen Emosi Sedih Menurut al-Qur’an (Kajian Tafsir Q.S Yūsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)” yang ditulis oleh Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri pada tahun 2021. Jurnal ini membahas dan menjelaskan mengenai manajemen emosi sedih yang dirangkum dalam bentuk langkah-langkah praktis sebagai implementasi dari Syrah Yūsuf ayat 86.
5. Jurnal yang berjudul “Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam al-Qur’an: Kajian tafsir Asy-Sya’rawi terhadap Q.S Yūsuf Ayat 86 yang ditulis pada tahun 2023. Jurnal ini mengkaji tentang pengendalian emosi sedih dalam surah Yūsuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi, dengan tujuan agar setiap individu mampu mengontrol emosinya sehingga tidak menimbulkan hal-hal yang kurang baik untuk dirinya.
6. Skripsi yang berjudul ‘Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam’ oleh Indah Wigati yang ditulis pada tahun 2013 ini menjelaskan mengenai konsep marah dalam perspektif al- Qur’an, hadis, psikologi, serta faktor-faktor yang menyebabkan manusia mudah marah, begitu pula dengan dampak yang terjadi jika kemarahan tersebut muncul bagi tubuh manusia beserta cara mengatasinya.
7. Skripsi dengan judul “Pemahaman Hadis tentang Marah Perspektif psikologi” Oleh Husna Miftahurrohmah tahun 2023. Pada Tulisan ini mengkaji mengenai kualitas hadisnya, sehingga terdapat perbedaan yang

signifikan diantara penelitian lainnya. Dalam kajian ini kehujjahan mengenai hadis tentang marah juga dijelaskan, sehingga mampu memahami semua aspek dan unsur terkait hadis tentang marah.

8. Jurnal yang berjudul “Relevansi Hadis Larangan Marah dengan Kesehatan Mental” oleh Hammydianti Azifa Lazuardini I tahun 2021. Dalam jurnal ini, peneliti menerangkan mengenai relevansi hadis marah dalam kesehatan mental dengan mengkaji sanad hadis tersebut melalui metode kritik sanad. Metode ini merupakan suatu metode baru dalam mencari berbagai hadis klasik yang terangkum dalam satu aplikasi, dimana juga dengan mencantumkan nomor hadis, perawi, hingga kualitas hadis itu sendiri.
9. Jurnal yang berjudul “Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognis dan Memori” yang ditulis oleh Ummaruddin Nasution dan Fathurrohman dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2023. Jurnal ini mengidentifikasi hubungan antara hadis nabi dengan kognisi dan memori manusia. Hal ini dilakukan dengan menghubungkan antara hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan tentang marah dengan kajian-kajian dalam dunia psikologi.

F. Kajian Teoritis

Dalam sebuah penelitian, kerangka teoritik sangatlah dibutuhkan, tujuannya untuk membantu menganalisa serta memecahkan problem-problem yang akan diteliti agar mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam penelitian ini, teori yang akan dipakai yakni teori psikologi modern dan metode maudhu’i untuk mengumpulkan hadis-hadis yang setema dengan marah. Metode tematik

(mawḍū'i) berasal dari kata bahasa Arab “موضوع” (mawḍū') yang merupakan isim maf'ul (kata kerja pasif) dari kata وضع (waḍa'a) yang berarti “masalah” atau “pokok permasalahan”. Secara etimologi, kata maudhu'i terdiri dari huruf و ض ع yang memiliki arti “meletakkan sesuatu” atau menjatuhkan.¹⁰ Maizuddin al-Farmawi dalam bukunya “Metodologi Pemahaman Hadis” menjelaskan bahwa metode maudhu'i adalah mengumpulkan hadis-hadis sesuai topik tertentu, kemudian disusun berdasarkan asbabul wurud dan pemahamannya dengan penjelasan dan pengkajian.¹¹

Tujuan metode mawḍū'i dalam kajian hadis yakni untuk memudahkan dalam memahami sebuah hadis. Hal ini dilakukan dengan cara mengelompokkan hadis-hadis berdasarkan tema sehingga pembaca dapat lebih mudah untuk memahami maksud dan kandungan hadis mengenai topik tersebut. Secara umum, langkah-langkah dalam metode mawḍū'i adalah sebagai berikut:

1. Menentukan tema atau topik yang akan dikaji.
2. Mengumpulkan hadis yang berkaitan dengan tema tersebut dari berbagai sumber.
3. Menyusun hadis tersebut berdasarkan urutan atau kronologi tertentu.
4. Menganalisis hadis-hadis tersebut secara bahasa, makna, dan kandungan hukumnya.
5. Menyimpulkan terkait tema tersebut berdasarkan analisis hadis.

¹⁰ Abū al-Ḥusain Aḥmad ibn Fāhri ibn Zakariya, Mu'jam Maqāyis al-Lughah, juz 2 (Beirūt: Dār al-Fikr, tth.), hal. 218

¹¹ Maizuddin, *Metodologi Pemahaman Hadis* (Padang: Hayfa Press, 2008), hlm. 19.

Metode mawḍū'i dalam hadis adalah pendekatan tematik dimana hadis-hadis ṣaḥīḥ Nabi Muhammad SAW dikumpulkan berdasarkan tema atau isu tertentu. Pengumpulan ini mencakup makna maupun lafadz yang relevan. Selain itu, metode mawḍū'i tentu juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Diantara kelebihan dari metode mawḍū'i yakni sebagai berikut:

a. Dinamis

Metode ini menjadikan tafsir hadis dan al-Qur'an untuk selalu antusias menyesuaikan zaman. Sehingga, masyarakat mudah memahaminya.

b. Membuat pemahaman utuh

Dengan menentukan tema, masyarakat akan lebih mudah memahami hadis Nabi Muhammad SAW secara komprehensif untuk menyelesaikan masalah

c. Praktis

Metode ini disusun secara praktis dan sistematis untuk memecahkan masalah masyarakat, memungkinkan mereka menemukan solusi efisien dari al-Qur'an dan hadis.

Sedangkan kekurangan dari metode ini adalah hanya menyelesaikan dan membahas terkait tema yang sudah ditetapkan saja, dan tidak membahas lebih luas serta terperinci terkait hal-hal yang ada diluar tema baik dari aspek apapun.¹²

¹² Nashruddin Baidan, "Metodologi Penafsiran Al-Qur'an," *Pustaka Pelajar*, 2005, 165–167.

G. Metode Penelitian

Metode adalah cara yang teratur dan penting dalam melaksanakan suatu kegiatan. Salah satunya sedang dalam penelitian. Cara ini bertujuan untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Metode penelitian sangatlah penting dalam sebuah penelitian. Metode penelitian diartikan sebagai sebuah cara yang digunakan untuk memperoleh data dalam sebuah penelitian dengan tujuan serta kegunaan tertentu. Definisi metode ilmiah mengindikasikan bahwa setiap aktivitas penelitian harus didasarkan pada prinsip-prinsip keilmuan yakni rasional, empiris dan sistematis. Rasional dalam hal ini diartikan bahwa kegiatan penelitian harus mudah dipahami sehingga dapat dengan mudah dijangkau oleh nalar manusia. Sementara itu, sistematis menunjukkan bahwa setiap langkah dalam proses penelitian harus mengikuti urutan yang logis.

Setiap penelitian pun tentu mempunyai tujuan dan faedah tertentu. Tujuan penelitian terbagi menjadi 3 yakni penemuan, pembuktian dan pengembangan. Dalam konteks penemuan, data yang diperoleh dalam penelitian berupa informasi baru yang belum pernah diketahui sebelumnya. Pembuktian membahas tentang data yang diperoleh digunakan untuk menguji dan membuktikan keraguan terhadap informasi baru. Sedangkan pengembangan memiliki arti memperluas dan mendalami pengetahuan yang sudah ada.¹³

Dalam meneliti sebuah hadis, tentu diperlukan sebuah metode untuk langkah awal metodologis. Selain metode, juga dibutuhkan sebuah pendekatan sebagai pelengkap dari metodologisnya. Metode sangat dibutuhkan dengan

¹³ Umma Farida, "Metode Penelitian Hadis," *Nora Media EnterPrise*, 2010, 29.

tujuan untuk mengetahui langkah dan tatacara yang harus dilakukan dalam pelaksanaan penelitian. Sedangkan pendekatan dibutuhkan untuk mewujudkan metode yang telah disusun dan direncanakan. Dengan demikian, tentu keduanya memiliki keterkaitan dan kepentingan. Adapun metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini yakni:

1. Pendekatan penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yakni pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan sebuah pendekatan yang berorientasi pada fenomena atau peristiwa yang alami dan nyata. Penelitian ini bersifat alami yang artinya tidak dapat dipalsukan sehingga bersifat naturalistik. Pendekatan kualitatif juga merupakan sebuah penelitian yang menghasilkan data deskriptif baik dari pengalaman seseorang ataupun kata-kata tertulis. Pendekatan ini sangat populer terutama dalam bidang sosial, psikologi dan sosiologi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan kualitatif ini merupakan sebuah pendekatan penelitian dalam ilmu sosial yang menggunakan paradigma alamiah.

Pendekatan kualitatif mempunyai ciri-ciri yang menjadi penanda khasnya yakni (1) tatanan alami dan bersumber pada data yang bersifat langsung, (2) bersifat deskriptif, yang artinya mendeskripsikan makna juga data dari fenomena atau peristiwa yang diamati oleh peneliti, (3) penelitian kualitatif ini menekankan pada sebuah proses dan bukan hasil, (4) analisis data bersifat induktif.

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif yang digunakan dengan menyertakan analisis isi. Sehingga pendekatan kualitatif dengan analisis isi yakni sebuah metode yang digunakan dalam sebuah penelitian untuk memahami secara mendalam makna dan arti yang terkandung dalam data, seperti teks, gambar dan sebagainya. Metode ini sangat berpotensi untuk menggali pemahaman yang lebih kaya terkait fenomena sosial, budaya dan komunikasi. Dalam metode ini proses analisisnya terdiri dari berbagai tingkatan yakni (1) pemilihan data, (2) pembentukan kategori, (3) analisis data, (4) interpretasi atau relevansi.

2. Sumber data

a. Data primer

Data primer ini akan digunakan sebagai sumber rujukan. Data primer yang digunakan penulis dalam penelitian ini bersumber dari kitab-kitab yang memuat hadis tentang marah. Diantara kitab-kitab yang digunakan penulis sebagai rujukan dalam penelitian ini adalah *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim* dan kitab-kitab hadis lainnya. Selain itu, untuk mempermudah dalam pencarian data pada penelitian ini penulis juga menggunakan berbagai aplikasi untuk membantu memperkaya dan validasi dari data yang telah ada, diantaranya seperti *ensiklopedia hadis* dan *maktabah syamilah*.

b. Data sekunder

Selain sumber data primer, penulis juga memanfaatkan berbagai sumber data sekunder untuk memperkaya analisis dan memberikan perspektif yang lebih luas. Sumber data sekunder yang digunakan yaitu:

1) Jurnal ilmiah

Dengan melakukan kajian terhadap berbagai jurnal ilmiah, baik yang berfokus pada kajian Islam maupun psikologi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep emosi marah, serta berbagai teori dan model yang telah dikembangkan dalam bidang psikologi terkait manajemen marah.

2) Literature psikologi

Selain jurnal ilmiah, penulis juga menggunakan literature psikologi yang relevan, seperti buku teks, artikel ilmiah, dan hasil penelitian terdahulu guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai aspek psikologis dari emosi marah, termasuk mekanisme hingga dampak bagi individu dan lingkungan sosial, serta berbagai teknik manajemen emosi yang telah dikembangkan dalam bidang psikologi.¹⁴

3) Studi terkait emosi marah

Penulis melakukan kajian terhadap studi-studi sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian, baik yang bersifat kualitatif

¹⁴ Firman Syarif, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Warga Asrama," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2017): 199–207.

hingga kuantitatif. Studi-studi ini memberikan gambaran mengenai berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, serta berbagai temuan penting yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini.

3. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data ini menjadi salah satu bagian penting yang harus dilakukan dalam sebuah penelitian. Hal ini bertujuan agar dapat memperoleh pemahaman yang mendalam terkait pembahasan terhadap tema yang dibahas. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah studi literatur dan analisis dokumen. Studi literatur dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber tertulis, termasuk kitab hadis, artikel ilmiah, dan buku-buku yang membahas konsep manajemen marah serta aplikasinya dalam konteks psikologis. Selain itu, analisis dokumen dilakukan terhadap berbagai penelitian sebelumnya yang relevan untuk mengidentifikasi pola dan temuan yang berkaitan dengan manajemen emosi marah dari perspektif hadis. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai relevansi manajemen marah dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern.

4. Teknik analisis data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis tematik. Proses analisis ini dimulai dengan membaca dan memahami seluruh data yang diperoleh dari studi literatur dan analisis dokumen.

Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan prinsip-prinsip manajemen marah yang terdapat dalam hadis.

Setelah tema-tema tersebut diidentifikasi, peneliti melakukan pengelompokan dan kategorisasi untuk menemukan pola-pola yang muncul dari data. Prinsip-prinsip manajemen marah yang teridentifikasi akan dianalisis lebih lanjut untuk memahami bagaimana ajaran hadis dapat diterapkan dalam konteks tantangan psikologis yang dihadapi individu di era modern.

Pada tahap akhir, penarikan kesimpulan dilakukan dengan merangkum temuan-temuan yang diperoleh dari analisis tematik, serta mengevaluasi relevansi prinsip-prinsip manajemen marah dalam hadis terhadap kondisi psikologis yang dihadapi masyarakat saat ini. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami hubungan antara ajaran agama dan pengelolaan emosi di tengah tantangan psikologis yang semakin kompleks.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika yang digunakan peneliti untuk penelitian ini terdiri dari 5 bab, berikut gambaran singkatnya:

Bab pertama, berisi pendahuluan yang akan menguraikan tentang latar belakang permasalahan penelitian, rumusan masalah sebagai batasan pembahasan penelitian yang akan diselesaikan. Kemudian menjelaskan tentang tujuan dan manfaat penelitian, yakni untuk mengeksplorasi bagaimana ajaran-ajaran hadis tentang pengendalian diri dan pengelolaan emosi dapat menjadi

solusi efektif dalam mengatasi masalah-masalah psikologis di era modern seperti stress, kecemasan dan depresi yang semakin marak. Dilanjutkan dengan tinjauan pustaka yang ada kaitannya dengan tema penelitian ini dengan tujuan memberitahukan bahwa penelitian ini belum ada sebelumnya. Lalu memaparkan kerangka teoritis, metode penelitian dan sistematika pembahasan;

Bab kedua, akan menela'ah literature yang relevan mengenai manajemen marah baik dari perspektif psikologi modern maupun ajaran-ajaran Islam yang bersumber dari al-Qur'an dan hadis. Pada bab ini juga menyajikan penjelasan mengenai teori tentang emosi dan klasifikasinya hingga mengerucut pada emosi marah. Kemudian dianjut dengan definisi marah, faktor penyebab marah yang dijelaskan secara umum, dampak marah, hingga bentuk pengendalian diri.

Bab ketiga, menyajikan hadis-hadis tentang marah beserta penjelasannya hingga menuju tingkatan dalam marah.

Bab keempat, akan menyajikan hasil analisis terhadap hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan manajemen marah, serta mengidentifikasi prinsip-prinsip yang terkandung didalamnya. Point analisis terbagi dalam 2 bentuk, yakni analisis macam-macam bentuk tantangan psikologis di era modern saat ini hingga relevansi ajaran hadis guna menghadapi tantang psikologis di era modern.

Bab kelima berisi penutup dan kesimpulan. Bab ini akan menyimpulkan temuan-temuan penelitian dan merumuskan rekomendasi-rekomendasi praktis bagi individu, keluarga, masyarakat dan lembaga-lembaga terkait dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen marah dan

mengimplementasikan ajaran-ajaran hadis dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkaya khazanah keilmuan tentang manajemen marah, serta menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik ini.

