

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Emosi Dalam Psikologi

1. Definisi emosi dan klasifikasinya

Emosi adalah perasaan kuat yang memicu perubahan fisik dan mendorong kita bertindak. Ini bisa berupa kegembiraan, kesedihan, kemarahan, atau perasaan lainnya. Saat kita merasa emosi, tubuh kita merespons dengan berbagai cara, seperti jantung berdebar, napas memburu, atau wajah memerah. Emosi juga terlihat dari ekspresi kita, seperti tersenyum, menangis, atau mengerutkan dahi.¹ Menurut William James, emosi diartikan sebagai suatu kecenderungan yang mempunyai perasaan yang khas bila kita berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Sarlito Wirawan Sarwono juga mengungkapkan bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna yang efektif baik pada tingkat lemah maupun pada tingkat yang luas. Sehingga berangkat dari berbagai definisi diatas, tidak semua emosi tergolong sebagai perbuatan jelek. Namun, emosi hanya perlu dikendalikan.²

Emosi juga dapat dikatakan sebagai penghayatan seseorang terhadap pola perubahan fisiologis pada tubuhnya dalam menghadapi berbagai peristiwa penting yang datang dalam kehidupannya. Perubahan fisiologis adalah perubahan alami yang terjadi pada tubuh manusia seiring berjalannya waktu sebagai respons terhadap berbagai faktor seperti pertumbuhan, perkembangan, penyakit atau

¹ Imam Nasruddin, "Emosi Dan Aspeknya," *Journal Pendidikan*, 2018, 5.

² Nasruddin, "Emosi Dan Aspeknya."

bahkan lingkungan. Perubahan ini dapat terjadi pada tingkat sel jaringan, organ, atau seluruh sistem tubuh.³

Sehingga, semua tindakan manusia tentu dipengaruhi oleh dorongan emosional maupun hasil berfikir yang objektif. Emosi juga diyakini sebagai perasaan yang kuat dan mampu mempengaruhi pikiran serta tubuh manusia, hingga sering kali menjadi alasan kita dalam melakukan sesuatu. Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud emosi adalah reaksi kompleks yang melibatkan perasaan, pikiran dan tubuh. Ketika kita merasa emosi, tentu tubuh kita merespons dengan cara tertentu, misalnya jantung berdebar, pikiran kita terpengaruh, bahkan sampai dapat bereaksi perubahan pada perilaku kita. Pada dasarnya emosi terbagi menjadi dua bagian yakni:

a. Emosi positif

Emosi positif merupakan emosi yang memberikan efek pada kebahagiaan. Beberapa contoh emosi yang tergolong dalam emosi positif yakni tenang, gembira, lucu dan senang.

b. Emosi negatif

Emosi negatif merupakan emosi yang memberikan efek kurang menyenangkan pada seseorang. Contoh dari emosi negatif ini adalah marah, kecewa, putus asa, depresi, frustrasi, sedih dan sebagainya.⁴

Dalam al-Qur'an, pengertian emosi juga disebutkan, meski tidak secara kosa kata, tetapi banyak ditemukan ayat yang menjelaskan terkait emosi yang diperlihatkan melalui berbagai fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia.

Hal ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi:

³ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi(Studi Deskripsif Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)," *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2020, 43.

⁴ Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009,51.

وَلَا تَقُولُوا الْمَنُ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ أَحْيَاءٌ وَلَكِنَّ لَا تَشْعُرُونَ

Dan janganlah kamu mengatai orang yang terbunuh di jalan Allah SWT. (mereka) telah mati. Sebenarnya (mereka) hidup, tetapi kamu tidak meyadarunya. (Q.S al-Baqarah ayat 157).

Ayat ini mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menjalani hidup. Kesabaran digambarkan sebagai kunci untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Dengan bersabar, kita akan mendapat pahala yang besar dari Allah SWT dan menjadi orang-orang yang selalu berada dalam jalan yang benar. Dalam al-Qur'an, emosi ditunjukkan dalam berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Cakupan perilaku bersifat luas, hal tersebut menjadi alasan mengapa cakupan emosi juga bersifat luas sehingga tidak terdapat pengelompokan yang signifikan. Dalam al-Qur'an, dibahas terkait emosi manusia yang dibedakan menjadi dua, yakni emosi primer dan sekunder. Diantara emosi yang tergolong dalam emosi primer yakni gembira, sedih, marah dan takut. Sedangkan emosi sekunder meliputi malu, iri, dengki, benci, cinta, bingung dan sebagainya.⁵

2. Macam-macam emosi

Seperti dalam penjelasan diatas, emosi terbagi menjadi dua yakni emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif tentu akan memberi dampak yang membahagiakan dan sebaliknya, emosi negatif justru akan memberikan dampak yang kurang menyenangkan bagi manusia. Emosi digolongkan dalam berbagai jenis diantaranya:

a. Marah

Emosi yang wajar dialami setiap orang. Marah merupakan reaksi alami terhadap situasi yang dianggap tidak adil atau sering kali menyakiti.

⁵ Zami Mubekruroh, "PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWI SMA DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI," *Pharmacognosy Magazine* 75, no. 17 (2021): 18.

Marah dapat muncul dalam berbagai intensitas dari sedikit kesal hingga sangat marah.

b. Sedih

Merupakan emosi yang bersifat manusiawi sebagai respons alami terhadap berbagai situasi yang menyakitkan atau mengecewakan seperti kehilangan orang yang dicintai, kegagalan, atau bahkan perasaan kesepian. Saat seseorang merasa sedih, tentu akan merasa lelah pula, bahkan bisa menghilangkan semangat dan sulit untuk berkonsentrasi.

c. Takut

Rasa takut ini merupakan mekanisme bertahan hidup yang alami, sehingga mampu membantu kita untuk menghindari situasi yang berpotensi membahayakan.

d. Cinta

Emosi kompleks yang melibatkan perasaan kasih sayang, ketertarikan, dan keintiman yang mendalam terhadap seseorang atau sesuatu. Hal ini merupakan pengalaman manusia yang bersifat universal sehingga menginspirasi seni, musik, puisi selama berabad-abad.

Cinta yang digambarkan sebelumnya adalah cinta romantis yang sering terjadi saat berpacaran. Sayangnya, cinta seperti ini terkadang hanya berakhir dengan perpisahan setelah kedua pasangan merasa puas menikmati masa-masa indah bersama, tanpa ada kelanjutan ke jenjang pernikahan.

Berbeda dengan cinta yang tumbuh dalam pernikahan, cinta ini dianggap lebih kuat dan lebih agung. Hal ini dikarenakan pernikahan dianggap sebagai ikatan yang suci dan langgeng, yang diciptakan oleh Tuhan

untuk menyatukan pasangan dalam sebuah hubungan yang abadi. Oleh karena itu, cinta dalam pernikahan tidak mudah diputuskan begitu saja.

e. Malu

Malu tergolong emosi yang cukup kompleks. Malu juga tergolong sebagai sebuah perasaan tidak nyaman atau kecanggungan yang muncul ketika seseorang merasa telah melakukan sesuatu yang salah atau tidak sesuai dengan norma yang telah ditetapkan.⁶

3. Dampak emosi negatif bagi kesehatan mental dan fisik

Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi sejahtera dari pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Hal ini mempengaruhi bagaimana cara kita berpikir, merasakan dan bertindak. Kesehatan mental juga membantu menentukan bagaimana kita menangani stress, atau yang berhubungan dengan orang lain dan membuat pilihan. Kesehatan mental menjadi aspek yang penting dalam kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa dan lansia. Kesehatan mental dalam Islam sangat erat kaitannya dengan konsep kebahagiaan. Sumber kebahagiaan manusia dapat berasal dari 2 arah, yaitu diri manusia sendiri dan Tuhan. Oleh karena itu, kesehatan mental dapat diartikan sebagai kemampuan manusia untuk beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, serta mampu menciptakan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain.⁷

Disisi lain, emosi negatif seperti layaknya marah, cemas dan sedih merupakan bagian alami dari pengalaman yang dialami setiap orang. Namun, jika

⁶ Masruroh, "Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi(Studi Deskripsif Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)."

⁷ Rossi Delta Fitriana, "Syi'ar Vol. 18 No. 1 Januari -Juni 2018 KESEIMBANGAN EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA Rossi Delta Fitriana *," *Syi'ar* 18, no. 1 (2018).

emosi negatif ini tidak dikelola dengan baik tentu akan menimbulkan efek yang negatif pula. Hal ini dapat berpengaruh bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa emosi negatif yang berkepanjangan bisa memicu berbagai sumber masalah diantaranya seperti masalah kesehatan mulai dari gangguan mental, depresi, kecemasan hingga masalah fisik seperti jantung, gangguan pencernaan dan sesak nafas. Dalam konteks kehidupan yang semakin modern, penting untuk memahami bagaimana emosi negatif dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang sehingga mampu menemukan solusi akan permasalahan tersebut dengan cara mengelola agar dapat meningkatkan kualitas hidup menjadi harmonis.⁸ Berikut berbagai gangguan fisik dan mental yang diakibatkan oleh emosi:

a. Gangguan pencernaan

Emosi negatif dapat memicu masalah pencernaan seperti sakit perut dll.

b. Sistem kekebalan tubuh melemah

Stress yang berkepanjangan yang diakibatkan emosi negatif akan melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga membuat individu akan lebih rentan terkena infeksi dan penyakit.

c. Gangguan tidur

Emosi negatif dapat mengganggu pola tidur seseorang. Hal ini juga mampu mengakibatkan insomnia atau tidur kurang nyenyak. Dengan kurang tidur, maka seseorang akan memperburuk kondisi kesehatannya, sehingga berpotensi terkena berbagai penyakit.

⁸Dimas Satrio Pamungkas, Dinda Nimas Yulidatama Sumardiko, and Ereine Filita Makassar, "Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 15, <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>.

d. Perubahan nafsu makan

Emosi negatif dapat memicu pola makan seseorang. Kebanyakan orang yang sedang mengalami emosi negatif akan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang kurang sehat sebagai pelampiasan dari emosi negative tersebut. Banyak juga yang mengalami kehilangan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan penurunan berat badan dan beresiko lebih buruk.

e. Kualitas hidup menurun

Seseorang yang kurang bisa mengelola emosi negatif tentu akan mengalami penurunan pada kualitas hidupnya. Secara keseluruhan, hal ini mempengaruhi energi, motivasi, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan.

f. Gangguan kecemasan

Emosi negatif yang berkepanjangan dapat memicu adanya gangguan kecemasan seperti ketakutan kekhawatiran, dan lain lain. Individu mungkin mengalami serangan panik, kecemasan sosial atau gangguan kecemasan umum yang mampu mengganggu aktivitas sehari-hari.

g. Depresi

Sedih, putus asa, kecewa akan memicu timbulnya depresi. Individu yang mengaami depresi seringkali terjebak dalam siklus emosi negatif yang sulit dikendalikan.

h. Stress

Selain berbagai permasalahan diatas, emosi negatif yang terus menerus juga akan berdampak pada stress kronis yang juga mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Dengan stress yang berkepanjangan bisa mengganggu

pola tidur, bahkan juga konsentrasi seseorang sehingga merasa kurang menyenangkan dalam menjalani kehidupan.

i. Kesulitan dalam mengelola emosi

Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif bisa menyebabkan ledakan emosi yang tidak terkendali sehingga dapat merusak hubungan interpersonal bahkan dapat menimbulkan konflik.⁹

Mengatasi emosi negatif dengan metode konstruktif seperti terapi, dukungan orang-orang terdekat dan penerapan teknik relaksasi sangat krusial untuk mempertahankan kesehatan mental dan fisik seseorang serta menghindari konsekuensi negatif yang lebih parah.¹⁰ Islam memiliki konsep unik dan tersendiri mengenai kesehatan mental. Pandangan Islam tentang kesehatan jiwa didasarkan pada prinsip-prinsip keagamaan dan pemikiran filosofis yang terkandung dalam ajaran-ajaran Islam. Berdasarkan pemikiran tersebut, setidaknya ada enam prinsip keagamaan dan pemikiran filsafat yang mendasari konsep dan pemahaman Islam tentang kesehatan jiwa. Dapat ditegaskan bahwa iman dan takwa memiliki kaitan yang sangat erat dengan masalah kejiwaan. Iman dan takwa adalah esensi psikologi dan kesehatan mental yang sebenarnya bagi manusia dalam Islam.

Ditinjau dari segi kesehatan terkait marah, telah banyak yang menunjukkan bahwa marah dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan manusia sehingga hal ini harus dihindari. Dalam hal menahan dan meluapkan amarah sama-sama mempunyai resiko terhadap tubuh seseorang.

⁹ Era Findiani, *Berdamai dengan Rasa Marah* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2020), hlm. 113.

¹⁰ Fitriana, "Syi'ar Vol. 18 No. 1 Januari -Juni 2018 KESEIMBANGAN EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MANUSIA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA Rossi Delta Fitriana *,", 98.

Sehingga menghasilkan penjelasan terkait marah yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan.

a. Marah yang tidak diperbolehkan

Marah yang dilarang adalah marah yang berasal dari hawa nafsu seperti masalah-masalah pribadi seseorang. Hal ini bisa diakibatkan oleh hinaan orang lain atau tersinggung dengan perkataan orang lain. Emosi yang tidak terkendali hanya akan membuat lelah, sakit hati dan resah. Saat marah, seseorang akan sulit mengendalikan diri, sehingga seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki dan nafasnya tersenggal-senggal. Sementara saat seseorang tersebut merasa gembira, ia akan menikmatinya secara berlebihan hingga lupa diri.¹¹

Sebagai manusia biasa, Nabi Muhammad SAW juga pernah mengalami marah. Hanya saja kemarahan Nabi Muhammad memiliki alasan yang kuat dan dibenarkan. Bahkan kemarahan Nabi Muhammad justru menjadi hukum sendiri yang kemudian banyak dijadikan rujukan oleh para ulama. Terdapat beberapa riwayat hadis yang menjelaskan terkait pernyataan tersebut, salah satunya adalah Nabi Muhammad SAW marah ketika mendapati salah seorang sahabatnya memimpin shalat berjamaah dalam waktu yang sangat lama. Abu Mas'ud "Seorang laki-laki mendatangi Nabi Muhammad menuturkan, sambil berkata, "Sesungguhnya, aku akan mengakhiri shalat Subuh karena fulan memperpanjang (bacaannya)." Dalam riwayat lain, Nabi Muhammad SAW bersabda:

إِذَا صَلَّى أَحَدُكُمْ لِلنَّاسِ فَلْيُخْلِيفَ، فَإِنَّ فِيهِمُ الطَّعِيلَ وَالسَّقِيمَ وَالْكَبِيرَ، فَإِذَا صَلَّى لِنَفْسِهِ فَلْيُطَوِّلْ
مَا شَاءَ¹²

¹¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2005), hlm. 120.

¹² Ensiklopedia Hadis, versi 3.0 (2023), Hadis Riwayat Bukhari, Nomor 662.

Jika salah seorang di antara kalian mengimami orang-arang, maka hendaklah ia meringankannya. Sebab, di antara mereka ada yang lemah, sakit, dan orang tua. Namun, jika ia shalat sendirian, maka ia boleh memperpanjang sesuka hatinya."

Kemarahan Nabi Muhammad dalam hadis tersebut merupakan peringatan bagi orang-orang yang menyusahkan orang lain dalam urusan ibadah. Ibarat seorang imam yang memperpanjang shalatnya tanpa mau mengerti bahwa tidak semua orang kuat untuk shalat dalam waktu yang lama. Karena hal tersebut, mungkin saja masyarakat menjadi enggan untuk shalat berjamaah. Iblis berkata bahwa sikap marah yang tidak terkendali menunjukkan betapa lemahnya manusia. Mereka tidak dapat melawan iblis dalam tiga keadaan yaitu mabuk, marah dan kikir.

b. Marah yang diperbolehkan

Marah yang tercela adalah marah yang harus dihindari oleh seorang Muslim. Marah ini biasanya didorong oleh keinginan untuk balas dendam, bukan karena Allah atau untuk membela agama-Nya. Contohnya adalah marah yang disebabkan oleh masalah pribadi atau dendam. Sebaliknya, marah yang terpuji adalah marah yang timbul karena Allah, yaitu ketika agama Allah dilecehkan atau kehormatan seorang Muslim dilanggar. Contohnya adalah marah ketika seseorang menghina akidah, merendahkan akhlak Islam, mengolok-olok ibadah, atau merusak kehormatan dan harta seorang Muslim. Marah dalam kondisi seperti ini adalah tindakan yang dianjurkan.¹³

Sikap marah dapat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan buruk seperti menghina, mengumpat, berkata kotor, bahkan melakukan kekerasan fisik seperti pemukulan, perusakan, hingga pembunuhan. Oleh

¹³ Salman Rusydie Anwar (penyusun), *Jangan Marah, Bagimu Surga: Seni Mengelola Emosi Secara Islami*, (Yogyakarta: Caesar Media Pustaka, 2020), hlm. 16.

karena itu, menjauhi marah seperti yang diajarkan oleh Rasulullah SAW, serta mengedepankan sikap pemaaf dan kasih sayang, dapat menghindarkan seseorang dari berbagai keburukan dan kejahatan. Meskipun demikian, dalam kondisi tertentu, Nabi Muhammad SAW juga pernah marah, namun kemarahan beliau semata-mata karena Allah SWT.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ مَا خَبِرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا أَخَذَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ وَمَا انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِنَفْسِهِ إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ فَيَنْتَقِمَ اللَّهُ بِهَا¹⁴

Telah bercerita Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullāh bin Yūsuf, telah mengabarkan kepada kami Mālik, dari Ibnul-Shihāb, dari ‘Urwah bin az-Zubair, dari ‘Ā’ishah raḍiyallāhu ‘anhā bahwa dia berkata: "Tidaklah Rasūlullāh ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam diberi pilihan dari dua perkara yang dihadapinya, melainkan beliau mengambil yang paling ringan selama bukan perkara dosa. Seandainya perkara dosa, beliau adalah orang yang paling jauh darinya, dan Rasūlullāh ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam tidak pernah membenci (memusuhi) karena pertimbangan kepentingan pribadi semata, kecuali memang karena menodai kehormatan Allah, dan apabila kehormatan Allah dinodai, maka beliau adalah orang yang paling membenci (memusuhi) nya.

Nabi Muhammad SAW pernah marah setelah Perang Hunain karena kaum Anshar merasa tidak adil dalam pembagian harta rampasan perang (ghanimah). Mereka kecewa karena sebagian besar ghanimah diberikan kepada kaum Muhajirin, yaitu orang-orang yang baru masuk Islam di Makkah, bukan kepada kaum Anshar yang telah lama berjuang bersama Nabi Muhammad. Saat itu, wajah Nabi Muhammad SAW memerah dan beliau bersabda, "Jika Allah dan Rasul-Nya dianggap tidak adil, maka siapa lagi yang adil? Padahal mereka (kaum Muhajirin) pulang hanya dengan membawa harta, sedangkan kalian (kaum Anshar) pulang dengan membawa Nabi Muhammad SAW."¹⁵

¹⁴ Ensiklopedia Hadis, versi 3.0 (2023), Hadis Riwayat Bukhari, Nomor 3296.

¹⁵ Nasirudin, "Marah Dalam Pendidikan Islam" 11, no. 4 (2017): 16.

Nabi Muhammad SAW pernah marah karena beberapa alasan, tetapi semuanya berkaitan dengan kepentingan agama, bukan kepentingan pribadi. Beliau perlu marah untuk menekankan bahwa ada hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh umatnya. Sebagai guru bagi seluruh umat manusia dan pemberi petunjuk ke jalan yang lurus, Nabi Muhammad SAW perlu marah agar umatnya menjauhi perbuatan buruk.

4. Studi terkait emosi marah dalam psikologi modern

Emosi marah dalam psikologi modern dipandang sebagai respons emosional yang kuat terhadap situasi yang dianggap tidak adil atau mengancam. Penelitian menunjukkan bahwa kemarahan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, serta dapat diubah menjadi energi konstruktif jika dikelola dengan baik. Dalam psikologi Islam, kemarahan dianggap sebagai emosi yang wajar, namun harus dikelola dengan baik.¹⁶ Diantara pengelolaan emosi marah perspektif psikologi Islam, yakni sebagai berikut:

a. Refleksi diri

Dalam hal ini seseorang dianjurkan untuk merilekskan tubuh dengan cara mengambil waktu sendiri, guna merenungkan penyebab kemarahan sehingga dapat membantu individu dalam memahami emosi mereka dengan lebih baik. Dalam Islam seringkali disebut sebagai introspeksi sebagai langkah penting untuk meningkatkan kualitas diri.

¹⁶ Daniel Goleman. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995, 65.

b. Teknik relaksasi

Dalam teknik relaksasi, terdapat berbagai cara diantaranya seperti teknik pernapasan dalam, meditasi atau dzikir dengan tujuan menenangkan pikiran dan meredam kemarahan.

c. Memaafkan

Salah satu ajaran penting dalam Islam yakni memaafkan. Memaafkan orang lain yang telah menyakiti kita tentu dapat membantu mengurangi beban emosional dan membantu seseorang untuk melepaskan kemarahan.¹⁷

d. Berdo'a

Memohon kepada Allah untuk diberikan ketenangan dan kemampuan dalam mengendalikan emosi merupakan sebuah langkah spiritual yang dapat membantu dalam mengelola kemarahan.

Dari pernyataan diatas, studi tentang emosi marah dalam psikologi Islam menunjukkan bahwa kemarahan merupakan sebuah emosi yang wajar, hanya saja diperlukan adanya pengendalian. Hal ini tentu mempunyai kesesuaian dengan studi terkait emosi marah perspektif hadis. Diantara berbagai jenis pengelolaan marah dalam psikologi Islam yakni refleksi, penerapan ajaran Islam. Individu akan belajar dalam teknik pengelolaan marah dengan cara yang lebih positif. Dengan demikian, kemarahan tidak hanya menjadi sumber masalah, namun juga dapat menjadi peluang untuk pertumbuhan dan perbaikan diri.¹⁸

¹⁷ Era Findiani, *Berdamai dengan Rasa Marah*, hlm. 167-170..

¹⁸ R Rachmy Diana, "PENGENDALIAN EMOSI MENURUT PSIKOLOGI ISLAM," 2008, 45.

5. Pengendalian diri

Pengendalian diri mempunyai arti sebagai proses mengatur fisik psikologis seseorang mulai dari perilaku hingga mampu membentuk diri seseorang tersebut. Pengendalian diri lebih menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengelola emosi sebagai bekal dalam membentuk pola pikiran serta sikap dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam. Averil mengungkapkan terkait pengertian pengendalian diri, yakni sebagai kemampuan individu dalam mengatur perilaku serta mengola informasi sehingga mampu memilih dalam mengatur tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.¹⁹

Pengendalian diri dapat diartikan sebagai sebuah kepekaan pada individu dalam mengontrol emosinya dan faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi guna menampilkan kepribadian dalam bersosialisasi. Mahonay dan Thoresen berpendapat bahwa pengendalian diri merupakan hubungan yang dilakukan individu dengan lingkungannya. Sehingga dengan berbekal pengendalian diri, maka individu akan lebih mudah berfikir dalam mengatur pola berfikir serta sikap untuk menghadapi situasi dan kondisi disekitarnya. Para pakar psikolog memberikan beberapa batasan tersendiri mengenai pengendalian diri ini. Batasan-batasan tersebut terdiri diantaranya seorang individu mampu menggunakan kontrol terhadap dirinya demi tujuan jangka panjang, individu agar lebih berhati-hati dalam berperilaku sehingga mampu menghindari segala perilaku yang bebas dalam artian menahan diri agar tidak sampai berbuat hal-hal yang tidak sesuai dengan norma.²⁰

¹⁹ Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 29.

²⁰ M. Nur Ghufro dan Rini Rismawati Suminta, "Teori-Teori Psikologi," 2011, 45.

Pengendalian diri yang terdapat pada dalam diri tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dalam pembentukannya. Pengendalian diri sebagai mediator psikologis yang kuat dapat mempengaruhi berbagai aspek perilaku. Kemampuan untuk menunda kepuasan instan dan mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang merupakan ciri khas individu dengan pengendalian diri yang baik. Sebaliknya, individu dengan pengendalian diri yang rendah cenderung impulsif, kesulitan mengikuti aturan, dan mudah tergoda oleh hal-hal yang bersifat instan.

Berdasarkan konsep yang dimiliki Averill, maka aspek yang terdapat dalam pengendalian diri akan terbagi menjadi 3 bagian yaitu:²¹

a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku)

Behavioral control merupakan sebuah kesediaan seseorang untuk mengontrol suatu respon yang muncul dan dapat berakibat pada pengaruh terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Dalam pengontrolan perilaku ini juga dijelaskan secara rinci dengan 2 komponen diantaranya *regulated administrion* dan *stimulis modifiability*. *Regulated administrion* merupakan kemampuan mengatur pelaksanaan yang memiliki arti luas sebagai kemampua individu dalam mengatur segala sesuatu yang mengendalikan keadaan baik dirinya sendiri maupun sesuatu yang berada diluar dirinya. Sedangkan *stimulus modifiability* sering disebut dengan kemampuan dalam mengatur stimulus seseorang

²¹ Dinella Irawati Fajrin, Hasan Mud'is, and Yulianti Yulianti, "Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring," *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022):.67.

dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.²²

b. *Cognitive Control* (Mengontrol kognitif)

Cognitive Control diartikan sebagai suatu kemampuan dalam mengelola informasi yang didapat agar tidak sampai berperasangka buruk dengan keadaan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian sebagai sebuah adaptasi dalam mengurangi tekanan. Dengan informasi yang ditangkap maka jika seorang individu tidak mampu mengontrol emosinya tentu akan mudah terpengaruh, untuk melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan aturan, akan tetapi, jika individu mampu mengontrol emosinya dan mampu mengola informasi yang didapat, maka akan lebih mudah mengantisipasi suatu keadaan yang tidak sesuai dengan norma dan aturan.²³

c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan)

Merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam memilah sebuah tindakan berdasarkan hati nurani dan pilihannya. Dengan *decisional control*, maka akan memberikan dampak positif pada individu. Individu akan lebih mantap dalam menentukan pilihannya akibat adanya suatu kebebasan, kesempatan dan kemungkinan pada individu dalam memilih berbagai tindakan.

²² Icek Ajzen, "Perceived Behavioral Control, Self-Efficacy, Locus of Control, and the Theory of Planned Behavior," *Journal of Applied Social Psychology* 32, no. 4 (2002): 22.

²³ Yunika et al., "Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam.", 2021, 57.

B. Konsep Marah Perspektif Islam

1. Definisi dan kedudukan marah dalam Islam

Marah merupakan salah satu bagian dari emosi. Menurut etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin yakni “*movere*” yang mempunyai arti “bergerak”. Lalu ditambah dengan awalan ‘e- sehingga memberikan kesan arti menjadi “bergerak jauh”. Emosi merupakan sebuah perasaan atau pikiran seseorang serta kecondongan untuk bertindak.²⁴ Sehingga dari pengertian ini, emosi tidak hanya menggambarkan perasaan marah saja, akan tetapi meliputi berbagai perasaan seseorang baik perasaan senang maupun tidak senang. Emosi terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya marah, sedih, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut dan malu. Namun dalam pembahasan kali ini kita akan lebih berfokus pada emosi marah sebagai sebuah topik yang akan diteliti sehingga memunculkan berbagai pemahaman mengenai kajian marah tersebut.

Kata marah berasal dari bahasa Arab yakni “غضب” yang memiliki arti perasaan tidak senang yang ditimbulkan karena kenyataan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Istilah marah juga berasal dari kata “*al-maghaḍub*” yang juga merupakan asal dari kata *ghaḍab*. Meski dalam bentuknya memiliki sedikit keragaman makna, namun secara keseluruhan menegaskan kepada sifat keras, kukuh, dan tegas. Dalam KBBI (kamus besar bahasa Indonesia), marah juga diartikan sebagai sebuah perasaan tidak senang yang diakibatkan karena sebuah hinaan, perlakuan tidak pantas, maupun kejahatan yang diperbuat oleh orang lain.²⁵

²⁴ Agus Efendi. *Revolusi Kecerdasan Abad 21 Kritik MI, EI, SQ, AQ & Successful intelligence atas IQ* (Bandung: Alfabeta, 2005), Cet. I, 176.

²⁵ Aby Kembar/Udy Hariyanto, “Marah Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi,” 2024.17.

Selain kata "*ghadab*", terdapat redaksi lain yang digunakan untuk menunjukkan emosional dalam diri manusia. Ahmad bin Hanbal menyebutkan kata marah dengan "*hanaq*". Kata "*sakhat*" juga digunakan untuk menunjukkan rasa marah, sebagaimana disebutkan dalam kitab Sunan Abu Dawud. Selain itu, kata yang juga menunjukkan perasaan marah adalah "*ghaiz*", sebagaimana disebutkan dalam kitab Shahih Bukhari. Penggunaan berbagai istilah ini dalam hadis menunjukkan variasi ekspresi marah dan penekanan pentingnya mengendalikan emosi. Nabi Muhammad SAW mengajarkan umatnya untuk menjaga ketenangan dan mengendalikan marah agar tidak merusak hubungan dan kehidupan pribadi.²⁶

Marah sebagai perubahan internal ini mengakibatkan penyerangan atau bahkan penyiksaan yang bertujuan mengobati apa yang dirasakan dari hati.²⁷ Beberapa ulama ikut berpendapat mengenai definisi marah, salah satunya yakni Imam al-Ghazali yang menyebutkan bahwa marah diungkapkan sebagai bara api yang menyala dan berkobar-kobar, sehingga menyerang hati manusia.²⁸ Penyebab utama dari kemarahan ini sendiri yakni hal-hal yang mengganggu aktivitas, serta konsentrasi setiap individu, seperti halnya realita yang tidak memiliki kesesuaian dengan ekspektasi.²⁹

Dalam Islam, marah dianggap sebagai emosi yang wajar dan merupakan fitrah bagi manusia. Bahkan Rasulullah SAW pun pernah marah. Hal ini dikarenakan Rasulullah SAW merupakan manusia biasa sehingga pernyataan tersebut bisa menjadi contoh bahwa marah memang asli sebagai bentuk fitrah

²⁶ ZAMI MABEKRUROH, "PENGELOLAAN EMOSI PADA SISWI SMA DARUSSALAM BLOKAGUNG TEGALSARI BANYUWANGI," 42.

²⁷ Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, "Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami," 2006, 7.

²⁸ Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, "Ihya' 'Ulumuddin," 2023, 175.

²⁹ Ruslan Abdul Ghani, "Kualitas Hadis Nabi Tentang Penanggulangan Marah Dengan Cara Duduk Atau Berbaring," 2011, 104.

bagi setiap manusia. Meski marah tergolong fitrah manusia dan tidak selalu berdampak buruk, hal ini tidak terus dianjurkan. Sehingga dalam Islam, marah tidak dianggap sebagai dosa, tetapi cara seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan tersebut yang menjadi penentu. Dalam hal ini dibutuhkan aktivitas pengendalian diri untuk mengatasi emosi marah ini. Survei membuktikan bahwa mayoritas marah lebih berdampak pada hal negatif akibat kurangnya pengendalian diri yang dilakukan oleh setiap individu. Islam mengajarkan bahwa marah haruslah dikelola dengan baik dan bijak. Karena menahan marah merupakan sebuah tindakan yang sangat dianjurkan. Dengan demikian umat Islam diharapkan dapat mengelola emosi marah ini dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama.

a) Kemarahan Personal

Kemarahan personal adalah pengalaman emosional individu yang ditandai dengan perasaan jengkel, kesal, atau marah terhadap seseorang, situasi, atau objek tertentu. Kemarahan ini bersifat subjektif dan dapat bervariasi dalam intensitas dan durasi. Kemarahan ini biasanya bersifat subjektif yakni dipengaruhi oleh pengalaman, kepribadian, dan nilai-nilai individu. Cara mengatasi kemarahan personal ini sebagai berikut:

- 1) Manajemen emosi: Mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi.
- 2) Perubahan perilaku: Mengubah pola pikir dan perilaku yang berkontribusi pada kemarahan.
- 3) Konseling atau terapi: Mencari bantuan profesional untuk mengatasi masalah kemarahan.

b) Kemarahan Komunal

Kemarahan komunal adalah ekspresi kemarahan yang meluas dan kolektif di antara anggota suatu komunitas atau kelompok. Kemarahan ini biasanya dipicu oleh peristiwa atau kondisi yang dirasakan sebagai ketidakadilan, penindasan, atau ancaman terhadap identitas atau kepentingan bersama. Kemarahan komunal biasanya disebabkan karena ketidakadilan sosial, penindasan, ancaman identitas, kesenjangan ekonomi, dan provokasi.³⁰ Berikut cara penanganan dari kemarahan komunal:

- 1) Mediasi dan dialog dengan cara memfasilitasi komunikasi antara pihak-pihak yang berkonflik.
- 2) Rekonsiliasi dengan cara membangun kembali kepercayaan dan hubungan antar kelompok.
- 3) Keadilan dan reformasi, mengatasi akar penyebab ketidakadilan dan diskriminasi.

2. Faktor penyebab marah

Seringkali kemarahan muncul secara tiba-tiba, tentunya tidak dapat dipungkiri sifat marah muncul akibat beberapa faktor yang memicu. Dilihat dari konteks pada zaman Nabi Muhammad dengan zaman modern saat ini tentu memiliki perbedaan yang diakibatkan karena perubahan zaman.³¹ Berikut beberapa faktor penyebab marah mulai dari zaman Nabi Muhammad hingga zaman modern saat ini:

³⁰ Mohamad Subhan, "Konflik Komunal Berlatar Agama Dan Implikasinya Terhadap Kohesi Nasional," 2012, 12–13.

³¹ F Fridayanti and Elis Anisah Fitriah, "MENGAPA DAN BAGAIMANA SAYA MARAH? STUDI EKSPLORASI MENGENAI PENYEBAB DAN PILIHAN EKSPRESI MARAH PADA REMAJA ISLAM BERETNIS SUNDA," *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2020, 10–11..

a. Zaman Nabi Muhammad

1) Faktor internal

a) Karakter dan temperamen

Sifat dasar seseorang yang mudah terpancing emosi.

b) Rasa tidak berdaya

Perasaan lemah dan tidak mampu menghadapi situasi.

c) Dendam dan sakit hati

Luka bati akibat pengalaman masa lalu.

d) Keimanan yang lemah

Kurangnya pengendalian diri dalam menghadapi ujian.

2) Faktor eksternal

a) Konflik sosial dan suku

Pada masa itu, konflik antar suku dan golongan seringkali menjadi pemicu kemarahan. Persaingan, dendam, dan perebutan kekuasaan adalah hal yang umum terjadi. Seperti halnya Nabi Muhammad yang seringkali menghadapi kemarahan dari kaum Quraisy yang menentang dakwahnya.

b) Ketidakadilan dan penindasan

Sistem sosial yang tidak adil, dimana kaum lemah seringkali ditindas, sehingga dapat memicu kemarahan. Perbudakan dan deskriminasi juga sering menjadi pemicu kemarahan.

c) Penghinaan terhadap Agama

Penghinaan terhadap ajaran Islam dan Nabi Muhammad SAW seringkali memicu kemarahan di kalangan umat Muslim. Ketika itu

masyarakat seringkali melakukan penghinaan terhadap Nabi Muhammad SAW.³²

b. Zaman Modern

1) Faktor internal

a) Stres dan kelelahan

Faktor fisik yang tidak terkondisikan juga dapat memicu kemarahan. Diantaranya seperti tubuh yang mengalami kelelahan yang berlebihan seperti halnya seseorang yang terlalu lelah akibat aktivitas yang dijalankan setiap harinya. Kemudian zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan kemarahan juga tergolong dalam pemicu marah yang bersifat fisik. Misal, ketika otak seseorang terdeteksi kurang zat asam maka orang itu akan cenderung lebih mudah untuk marah. Lalu yang terakhir faktor fisik yang dapat menyebabkan kemarahan, yakni faktor hormon. Hal ini dapat diambil contoh dari seorang wanita yang sedang di fase menstruasi, mereka cenderung lebih suka marah karena hal ini diakibatkan oleh hormon mereka yang sedang tidak stabil.³³

b) Faktor psikis

Faktor ini sangat erat dengan kepribadian seseorang. Diantara beberapa faktor kemarahan yang tergolong faktor psikis yaitu pengalaman masa lalu, perilaku belajar dari orang lain,

³² Ratu Suntiati et al., "PERADABAN ISLAM PADA MASA NABI MUHAMMAD SAW" 13, no. 2 (2024): 6.

³³ Indah wigati, "TEORI KOMPENSASI MARAH DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM," 2013, 204.

kecenderungan genetik, kurangnya kemampuan memecahkan masalah.³⁴

³⁴ Indah Wigati et al., “Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam” XVIII, no. 02 (2013): 205.