

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa point kesimpulan sebagai berikut:

1. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW memberikan panduan yang komprehensif tentang manajemen marah. Ajaran-ajaran tersebut mencakup berbagai aspek, mulai dari pemahaman tentang hakikat marah, penyebabnya, hingga cara-cara yang efektif untuk mengendalikannya. Diantara berbagai cara yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam mengendalikan marah yakni bersabar, tenang dan diam, berwudhu, membaca ta'awudz, dan merubah posisi.
2. Hadis-hadis tentang marah juga menjelaskan berbagai tingkatan marah, seperti *ghadhab* (marah biasa), *sakhat* (marah sedang) dan *ghaidz* (marah kuat). Pemahaman tentang tingkatan ini membantu individu untuk lebih mengenali emosi marah yang mereka rasakan dan memilih cara penanganan yang sesuai.
3. Di era modern, tantangan psikologis yang semakin kompleks dan beragam. Stres, tekanan hidup, dan perubahan sosial yang cepat dapat memicu emosi marah yang tidak terkendali. Dalam konteks ini, ajaran hadis tentang manajemen marah menjadi sangat relevan. Hadis memberikan solusi spiritual dan praktis yang dapat membantu individu mengatasi emosi marah secara sehat dan konstruktif.

## B. Saran

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian mengenai manajemen marah perspektif hadis dan relevansinya dalam menghadapi tantangan psikologis di era modern, peneliti mempunyai saran sebagai berikut:

1. Mengkaji topik penelitian yang lebih spesifik, misal dengan meneliti peran spritualitas dan keyakinan agama dalam manajemen marah. Bagaimana praktik-praktik keagamaan, seperti shalat, puasa, atau dzikir dapat membantu individu dalam mengelola amarah.
2. Peneliti dalam skripsi ini menggunakan metode kualitatif, sehingga untuk kedepannya mungkin bisa memakai penelitian kuantitatif. Seperti survei atau eksperimen untuk mengukur efektivitas intervensi manajemen marah yang didasarkan pada prinsip-prinsip hadis. Hal ini akan memberikan data empiris yang lebih kuat untuk mendukung temuan penelitian.
3. Penulis juga berharap untuk generasi selanjutnya agar dapat melakukan analisis teks yang mendalam seperti hadis-hadis yang berkaitan dengan marah, termasuk analisis linguistic dan semantik, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang konsep marah dalam perspektif Islam.