

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Landasan Teori

##### 1. *Ghadab (Marah)*

###### a) Pengertian *Ghadab (Marah)*

Pengertian *Ghadab* secara bahasa berasal dari kata *ghadhiba- yaghdhibu-ghadhiban* yang artinya marah, mengamuk, atau murka. Menurut Quraish Shihab dalam buku Tafsir Al-Misbah, *Ghadab* adalah sifat yang tegas, keras, sangat kokoh, dan sulit tergoyahkan yang muncul dalam diri seseorang saat berada dalam keadaan emosional. Jika diterapkan pada manusia, sifat ini dikenal sebagai amarah, sedangkan jika dikaitkan dengan Tuhan, maka disebut sebagai murka.<sup>21</sup> Al-Ghazali dikenal sebagai salah satu tokoh besar pembela tasawuf sunni yang berpegang teguh pada prinsip *Ahlussunnah wal Jama'ah*. Ia menjelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat dua kekuatan utama, yaitu amarah (*Ghadab*) dan hawa nafsu. Kedua kekuatan ini terkadang tunduk kepada dorongan keimanan sehingga dapat mengarahkan manusia pada jalan yang lurus. Namun, tidak jarang pula keduanya mendominasi hati dan memperbudak akal, sehingga menyebabkan kerusakan batin dan menghambat perjalanan spiritual seseorang menuju kebahagiaan sejati.

Oleh karena itu, manusia perlu melatih diri untuk mengendalikan nafsu dan amarahnya, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan hidup seperti kegagalan, konflik keluarga, atau gangguan dari orang lain. Seseorang yang tidak mampu mengendalikan amarahnya cenderung terjerumus dalam perilaku buruk yang biasanya dilakukan oleh orang-orang berakhlak tercela. Karena itulah, penting bagi setiap individu untuk belajar meredam emosinya. Dalam terjemahan Kitab Ihya' "ulumuddin Adapun yang tercela yaitu: takut miskin, marah kepada taqdir, menokoh, dengki, busuk hati, menipu, mau tinggi, suka di puji, mencintai lama hidup di dunia untuk bersenang-senang. takabur, ria, marah, keras kepala, suka bermusuhan, amarah, Joba, kikir, gembira tidak pada tempatnya, angkuh, congkak.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Riani, W. E., & Rahmi, N. (2024). Emosi (Marah) Dalam Al-Qur'an: Analisis Terhadap Penafsiran Quraish Shihab. *Al-Ihda': Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 19(2), hal. 1608

<sup>22</sup> Terjemahan Kitab Ihya' 'ulumuddin jilid 3 hal. 98 diakses pada tanggal 25 Mei 2025

Jika amarah semakin memuncak dan tidak dikendalikan, maka ia dapat membutakan mata hati serta menulikan telinga dari nasihat. Amarah yang membara dapat menguasai akal, menyelimuti hati, dan mengaburkan indra sehingga seseorang tidak mampu berpikir jernih, melihat dengan benar, maupun mendengar dengan jelas. Dalam kondisi ini, kemarahan bisa mencapai titik ekstrem hingga mendorong seseorang melakukan kekerasan atau pembalasan dengan cara-cara brutal.

Menurut Al-Ghazali sumber kekuatan marah berada di dalam hati. Ketika amarah muncul, darah dalam hati mendidih disertai keinginan untuk membalas.<sup>23</sup> Marah ini cenderung mendorong seseorang untuk menolak sesuatu yang menyakitkan sebelum terjadi, dan menuntut balas jika hal itu sudah terjadi. Kesenangan dari kekuatan amarah terletak pada tindakan balas dendam itu sendiri, dan seseorang yang dikuasai amarah tidak akan merasa tenang sebelum melampiaskannya. Meski begitu tidak semua bentuk kemarahan dianggap buruk. Dalam situasi tertentu, marah dibenarkan, seperti yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad Saw. saat menghadapi kaum kafir dan munafik demi mempertahankan agama. Nabi Saw tidak pernah marah karena urusan dunia, melainkan karena pelanggaran terhadap ajaran agama. Berbeda dengan kondisi saat ini, di mana banyak orang meluapkan amarahnya hanya karena persoalan duniawi yang sepele, lalu mengekspresikannya secara berlebihan dan tidak terkendali.

Menurut Al-Qurtubi, *Ghadab* merupakan bentuk kemarahan yang diekspresikan melalui tindakan fisik. Seseorang yang mengalami *Ghadab* cenderung melampiaskan emosinya dengan menggunakan anggota tubuh, seperti mengucapkan kata-kata kasar melalui mulut, serta melakukan tindakan seperti menampar, memukul, atau membanting barang di sekitarnya. Bahkan, kakinya pun dapat terlibat dalam tindakan agresif tersebut.<sup>24</sup> Hadiyono menyatakan bahwa masyarakat Malaysia mendefinisikan marah dengan konsep amuk atau amok. Dalam pandangan ini, emosi marah dianggap sebagai gangguan psikologis yang

---

<sup>23</sup> Buku Putih Ihya' 'Ulumuddin Imam Al-Ghazali oleh Syaikh Jamaluddin Al-Qasimi, hal 315 diakses pada link <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK4953/buku-putih-ihya-ulumuddin-imam-al-ghazal>, pada bab celaan terhadap kemarahan, iri dan dengki

<sup>24</sup> Annisa, M. N. (2022). Analisis Semiotika: Taraduf Kata *Ghadab* Dan *Ghaiza* Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak*, 7(1), hal. 78

ditandai dengan tindakan kekerasan yang ekstrem, di mana seseorang kehilangan kesadaran diri dan bertindak tanpa kendali.<sup>25</sup>

Secara umum, banyak orang menganggap bahwa kata marah dalam bahasa Arab adalah *Ghadab*. Namun, sebenarnya ada kata lain dalam bahasa Arab yang juga merujuk pada makna marah, yaitu *ghaiza*. Kata *ghaiza* lebih merujuk pada bentuk kemarahan yang berakar dari rasa dendam dalam hati akibat kekecewaan, yang kemudian dapat mengubah seseorang dari pribadi yang penuh kebaikan menjadi sosok yang dipenuhi oleh kebencian. Setiap bahasa dari berbagai suku budaya memiliki variasi istilah untuk menggambarkan emosi marah. Dalam budaya Jawa, terdapat beberapa istilah khas seperti *nesu*, *ngambek*, *ngamuk*, *muring-muring*, *sugetan*, *nggondok*, *purik*, dan *mbegot*. Sementara itu, dalam budaya Sunda, terdapat lebih banyak istilah dibandingkan Jawa, di antaranya *ambek*, *ngamuk*, *umak-amuk*, *keuheul*, *pundungan*, *mere kedeweng*, *baeud*, *jararuwet*, *hese dibejaan*, *rarungsing*, *sia*, *ngadat*, *bendu*, dan *pikasebeleun*. Selain itu, masih banyak istilah lain yang digunakan dalam berbagai suku budaya untuk menggambarkan emosi marah.<sup>26</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Ghadab* berarti perilaku yang tidak baik dan kasar yang tidak bisa mengendalikan diri sehingga dapat merusak kemurnian hati dan jiwa, sebagaimana juga disebutkan ayat tentang *Ghadab* didalam Al- Qur'an yaitu surat Al- Anfaal: 16 sebagai berikut.<sup>27</sup>

وَمَنْ يُؤَلِّمْ يَوْمَئِذٍ دُبْرَهُ إِلَّا مُتَحَرِّفًا لِّقِتَالٍ أَوْ مُتَحَيِّرًا إِلَىٰ فِتْنَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿١٦﴾

Artinya: “Siapa yang mundur pada waktu itu, kecuali berbelok untuk (siasat) perang atau hendak menggabungkan diri dengan pasukan yang lain, dia pasti akan kembali dengan membawa kemurkaan Allah. Tempatnya adalah (neraka) *Jahanam* dan (itulah) seburuk-buruk tempat kembali.”

---

<sup>25</sup> Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi emosi marah dalam perspektif budaya di Indonesia: sebuah pendekatan indigenous psychology. *Jurnal Psikologi*, 18(1), hal. 52

<sup>26</sup> *Ibid*, hal. 55

<sup>27</sup> Annisa, M. N. (2022). Analisis Semiotika: Taraduf Kata *Ghadab* Dan *Ghaiza* Dalam Al- Qur'an. *Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir*, hal. 80

Aisyah r.a. berkata: "Rasulullah s.a.w. bersabda:

إِنَّ أَبْغَضَ الرِّجَالِ إِلَى اللَّهِ الْأَلَدُ الْخَصِيمُ

Artinya: "Orang yang sangat dimarahi oleh Allah, ialah orang yang sangat bermusuhan".

Hadist larangan marah sebagai berikut:<sup>28</sup>

1. Dari Abu Hurairah ra.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : أَوْصِنِي ، قَالَ : (( لَا تَغْضَبُ )) فَرَدَّدَ مَرَارًا ؛ قَالَ : (( لَا تَغْضَبُ )) . رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Artinya: "Dari Abu Hurairah RA bahwa ada seorang laki-laki berkata kepada Nabi SAW, "Berilah wasiat kepadaku." Sabda Nabi SAW: "Janganlah engkau mudah marah." Maka diulanginya permintaan itu beberapa kali. Sabda beliau, "Janganlah engkau mudah marah." (HR Bukhari).

2. Dari Abu Darda ra.

لَا تَغْضَبْ وَأَنْتَ الْجَنَّةُ

Artinya: "Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk Surga." (HR Ath-Thabrani).

Abu Hurairah berkata: "Rasulullah s.a.w. bersabda: "Barangsiapa bertengkar dalam suatu permusuhan, tanpa ilmu, niscaya senantiasalah ia dalam amarah Allah, sehingga ia mencabut dirinya daripadanya".

Sebagian mereka berkata: "Jagalah dirimu dari permusuhan! Karena permusuhan itu menghapuskan agama". Dan dikatakan, bahwa wara' tidak sekali-kali bermusuhan mengenai agama.<sup>29</sup>

## b) Tingkatan *Ghadab* (Marah)

Menurut Imam Al-Ghazali didalam kitab *Ihya' 'Ulumuddin*, terdapat tiga tingkatan dalam emosi marah (*Ghadab*). Beliau menjelaskan bahwa kemarahan terdiri dari tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:

<sup>28</sup> Fathurrahman, F. (2020). Relevansi hadis larangan marah terhadap kognis dan memori. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 30-37.

<sup>29</sup>Buku Terjemahan Kitab *Ihya' 'Ulumuddin* Jilid 5, hal. 67 diakses pada link <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK4953/buku-putih-ihya-ulumuddin-imam-al-ghazal>, pada bab celaan terhadap kemarahan, iri dan dengki

### 1. Berlebihan (*al-Ifrath*)

Marah yang tak terkendali merupakan keadaan saat seseorang dikuasai oleh emosinya, sehingga menyimpang dari jalan akal dan tuntunan agama. Ketika akal seseorang telah dikuasai oleh nafsu, maka ia seperti kapal yang kehilangan nahkoda. Apalagi bila akal itu tak disinari oleh nilai-nilai agama, maka hidupnya bisa lebih hina daripada binatang. Sebab ia akan berperilaku hanya berdasar dorongan perut dan hawa nafsu tanpa rasa tanggung jawab.

Keadaan ini timbul dari dua hal: bawaan (fitrah) dan kebiasaan. Tidak sedikit orang yang memiliki sifat pemarah sebagai karakter alami, sehingga raut wajahnya pun mencerminkan tabiat tersebut. Sifat dasar inilah yang mengobarkan panasnya tabiat hati, karena marah berasal dari unsur api. Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ جَدِّي عَطِيَّةٌ وَقَدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (رواه أبو داود)

"Sesungguhnya marah itu berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api. Api hanya bisa dipadamkan dengan air. Maka jika salah seorang dari kalian marah, hendaklah ia berwudu."(HR. Abu Dawud)<sup>30</sup>

### 1. Sedang/Seimbang (*al-I'tidal*)

Adapun kondisi terbaik adalah kondisi tawazun (seimbang), yakni ketika marah muncul setelah mendapat dorongan dari akal sehat dan tuntunan agama. Emosi tersebut hanya muncul saat diperlukan dan segera mereda ketika tidak dibutuhkan lagi. Menjaga emosi dalam kadar yang wajar dan terkendali merupakan tanggung jawab moral yang Allah tetapkan atas hamba-hamba-Nya. Ini adalah bentuk kemarahan yang terpuji, sebagaimana telah dicontohkan oleh Nabi Saw:

أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ، وَمِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ، فَتِلْكَ بَيْنَاكَ، أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ، أَلَا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ، أَلَا وَسَرُّهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ (رواه الترمذي)

"Ingatlah, di antara mereka ada yang lambat marah namun cepat reda, ada yang cepat marah namun cepat pula reda, maka keduanya saling menyeimbangkan.

<sup>30</sup> Abu Daud., Op.cit., Juz 4, hlm. 266

Tetapi yang terbaik di antara mereka adalah yang lambat marah dan cepat reda. Dan yang paling buruk adalah yang cepat marah namun lambat reda."(HR. Tirmidzi)<sup>31</sup>

## 2. Berkekurangan (*at-tafrith*)

Di sisi lain, kondisi ketika seseorang tidak memiliki kemampuan untuk marah dalam situasi yang seharusnya memang membutuhkan kemarahan juga tercela. Orang yang seperti ini tergolong lemah dan kehilangan semangat pembelaan. Imam asy-Syafi'i berkata:

"مَنْ أَسْتَعْصَبَ وَلَمْ يَعْضَبْ فَهُوَ جَمَارٌ، وَمَنْ ذَهَبَ عَضْبُهُ وَغَبِرَتْهُ فَهُوَ نَاقِصٌ"

"Barang siapa yang pantas marah tetapi tidak marah, maka ia seperti keledai. Dan siapa yang kehilangan rasa marah dan semangat pembelaannya, maka ia adalah orang yang kurang."

Padahal Allah SWT memuji para sahabat Nabi dengan gelar orang-orang kuat yang memiliki keberanian membela agama.<sup>32</sup>

### c) Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Ghadab* (Marah)

Menurut Siregar, terdapat dua kategori utama penyebab munculnya amarah pada seseorang, yakni faktor eksternal dan internal:<sup>33</sup>

#### 1. Faktor Eksternal (Lingkungan)

Beberapa kondisi dapat memicu kemarahan, di antaranya:

- a. Ketidakadilan atau perlakuan tidak pantas, seperti ketika seseorang mengalami penghinaan, merasa diremehkan, atau mendapatkan perlakuan yang tidak adil dari orang lain.
- b. Perasaan terhalang atau frustrasi, yakni muncul ketika keinginan atau tujuan yang ingin dicapai tidak terpenuhi karena berbagai hambatan, seperti kemacetan lalu lintas atau kegagalan rencana.
- c. Konflik interpersonal, misalnya dalam bentuk pertengkaran, perselisihan pendapat, atau situasi persaingan yang memicu ketegangan.

<sup>31</sup> Imam at-Tirmidzi, Op.cit., Jilid 4 hlm 81.

<sup>32</sup> Auliya, S. Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan Pendekatan Psikologi.

<sup>33</sup> Wigati, I. (2013). Teori kompensasi marah dalam perspektif psikologi islam. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(02), hal. 204

- d. Tekanan dari pekerjaan maupun keluarga, seperti beban tanggung jawab yang berat, ekspektasi yang tinggi, atau masalah di lingkungan rumah atau tempat kerja.
  - e. Kondisi lingkungan yang mengganggu kenyamanan, misalnya kebisingan yang berlebihan, keramaian yang memicu stres, atau suhu panas yang membuat emosi lebih mudah tersulut.
2. Faktor Internal (Psikologis dan Psikis)
- Yakni diantaranya sebagai berikut:

- a. Tingkat stres atau kecemasan yang tinggi, yakni akumulasi tekanan emosional yang pada akhirnya menimbulkan reaksi marah.
- b. Kondisi fisik yang tidak stabil, seperti kelelahan, kurang tidur, atau rasa lapar yang membuat individu lebih rentan terhadap ledakan emosi.
- c. Pengalaman traumatis di masa lampau, yang membentuk pola reaksi emosional negatif saat menghadapi situasi tertentu.
- d. Rasa takut atau kekhawatiran berlebihan, di mana amarah menjadi bentuk reaksi lanjutan dari perasaan tidak aman atau terancam.

#### **d) Ciri- Ciri *Ghadab* (Marah)**

Menurut Hamzah, terdapat beberapa ciri yang dapat diamati ketika seseorang sedang marah, antara lain:<sup>34</sup>

- 1) Ciri pada wajah, seperti perubahan warna kulit menjadi pucat, tubuh terutama ujung jari mengalami gemetar hebat, munculnya buih di mulut, bola mata memerah, hidung mengembang dan mengempis, serta perubahan fisik lainnya.
- 2) Ciri pada lidah, yaitu munculnya makian atau kata-kata kasar yang mencerminkan ketidaknyamanan seseorang terhadap situasi yang dihadapi.
- 3) Ciri pada tubuh, yang ditandai dengan dorongan untuk memukul, melukai, merobek, atau bahkan membunuh. Jika kemarahan ini tidak diluapkan kepada pihak yang menyebabkannya, maka perasaan tersebut bisa berbalik dan membebani diri sendiri.

---

<sup>34</sup> Putri, Dita Aulia, 2023, Emosi Marah Pada Anak Usia Dini: Ciri-Ciri Emosi Marah dan Cara Mengatasinya, PIAUD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jurnal Penelitian Anak Usia Dini.

Ciri pada hati, yang meliputi perasaan benci, dendam, dan dengki, kecenderungan untuk memutuskan hubungan, menyembunyikan keburukan orang lain, merasa senang atas penderitaan orang yang membuatnya marah, serta merasa sedih atas kebahagiaan orang tersebut

## 2. *Bullying*

### a) Pengertian *Bullying*

*Bullying* berasal dari kata bahasa Inggris, yaitu "*bull*" yang berarti banteng. Secara etimologi atau istilah "*bully*" merujuk pada seseorang yang suka mengintimidasi atau mengganggu individu yang lebih lemah.<sup>35</sup> Menurut Black dan Jackson, *Bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif yang mendorong seseorang untuk mengendalikan, menyakiti, atau memperlakukan orang lain dengan buruk. Hal ini ditunjukkan oleh ketidakseimbangan dalam aspek fisik, mental, dan emosional seseorang, serta status sosialnya. Selain itu, *Bullying* terjadi secara halus antara satu atau lebih anak dengan anak lainnya. Menurut Colorose, *Bullying* bukan hanya tentang konflik atau kemarahan, melainkan tentang ketidaksukaan seseorang terhadap individu yang dianggap lebih rendah, tidak pantas mendapatkan simpati, atau rasa penyesalan.<sup>36</sup>

Menurut Wicaksana *Bullying* didefinisikan sebagai tindakan kekerasan fisik dan psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu membela dirinya sendiri, dalam situasi di mana terdapat keinginan kuat untuk menyakiti, merendahkan, atau mengejek korban. Sementara itu menurut Sejiwa, *Bullying* adalah kondisi di mana seseorang atau sekelompok orang menggunakan kekuatan fisik atau mental terhadap individu atau kelompok lain, di mana korban tidak dapat membela atau melindungi dirinya sendiri.<sup>37</sup> Dari beberapa pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *Bullying* adalah perilaku agresif yang disengaja untuk mendominasi, menyakiti, atau mengisolasi individu yang lebih lemah. Tindakan ini melibatkan ketidakseimbangan kekuatan dan terjadi berulang kali, menyebabkan dampak fisik maupun psikologis jangka panjang pada korban.

---

<sup>15</sup> Panggabean, H., dkk (2023). Waspada tindakan *Bullying* dan dampak terhadap dunia pendidikan. *Jpm-Unita (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), hal. 10

<sup>36</sup> Suropto, A. P., dkk (2024). Dampak *Bullying* Pada Pelajar Ditinjau Dari Aspek Kesehatan Dan HAM. *Bengawan Nursing Journal*, 2(1), hal. 22

<sup>37</sup> K. T. I. M., & Hermawan, S. A. Perilaku *Bullying* Dan Dampak Pada Korban. Hal. 5

Selain itu, Al-Qur'an menyatakan bahwa *Bullying* adalah perbuatan yang serius dan dilarang. Dalam Surah Al-Hujurat ayat 11, Allah memberikan peringatan agar seseorang tidak merendahkan atau mencela orang lain, karena bisa jadi mereka lebih baik dari dirinya. Hal ini menegaskan larangan dalam Islam terhadap tindakan yang menyakiti atau menakut-nakuti orang lain, termasuk *Bullying*. Sebagai pedoman moral, pendidikan agama juga menekankan pentingnya sikap saling mendukung dan memberikan dorongan kepada setiap individu.<sup>38</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”

## b) Aspek- Aspek *Bullying*

Pengendalian emosi terhadap seseorang dapat diukur dengan aspek- aspek *Bullying*. Menurut Darmawan aspek-aspek dalam perilaku *Bullying* diantaranya:<sup>39</sup>

### 1. *Bullying* Fisik

*Bullying* semacam ini sering dikenal dengan istilah *Bullying* kasat mata. Penampilan perilaku ini disebabkan oleh kontak fisik antara pelaku dan korban, yang dapat diamati oleh siapa saja. Contoh dari *Bullying* fisik seperti memukul, menginjak, mendorong, melempar benda, dan menendang.

<sup>38</sup> Anggraeni, R. S., & Inten, D. N. (2021). Implikasi Pendidikan dari QS Al-Hujurat Ayat 11 terhadap Pencegahan Perilaku *Bullying*. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, hal. 3

<sup>39</sup> Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku *Bullying* Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), hal. 617

## 2. *Bullying* Verbal atau Non Fisik

*Bullying* semacam ini dapat dikenali oleh indera pendengaran, seperti mengejek, menuduh, memanggil nama dengan julukan, mempermalukan didepan umum, dan menyebarkan rumor yang tidak benar.

## 3. *Bullying* Mental atau Psikologis

Jenis *Bullying* ini adalah yang amat mematikan sebab tak dapat dideteksi dengan penglihatan maupun pendengaran. Contohnya seperti memandang sinis, mendiamkan, sengaja mengecualikan seseorang dari satu kelompok dan memandang yang merendahkan.

### c) **Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Bullying***

Banyak orang mungkin menganggapnya sebagai bagian dari dinamika sosial, tetapi kenyataannya *Bullying* bisa merusak rasa percaya diri, kesehatan mental, bahkan masa depan seseorang. Oleh karena itu, memahami penyebabnya adalah langkah awal untuk mencegah dan mengatasinya. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memicu munculnya perilaku *Bullying* . Quiroz dkk mengemukakan 3 faktor yang bisa mempengaruhi perilaku *Bullying* antara lain:<sup>40</sup>

#### 1. Hubungan Keluarga

Polah asuh yang otoriter, kurangnya perhatian, serta komunikasi yang buruk dalam keluarga dapat mendorong anak meniru perilaku agresif. Jika anak sering melihat atau mengalami kekerasan di rumah, mereka lebih mungkin melakukan *Bullying* terhadap orang lain. Anak-anak mudah untuk mencontoh cita-cita dan perilaku yang mereka saksikan dalam anggota keluarga mereka setiap hari.

#### 2. Pengaruh Teman

Sebaya Tekanan dari teman sebaya dapat membuat seseorang terlibat dalam *Bullying* demi diterima dalam kelompok. Lingkungan pergaulan yang mendukung perilaku agresif juga meningkatkan risiko seseorang menjadi pelaku *Bullying* .

---

<sup>40</sup> Bakung, M. R. *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Bullying Di Lingkungan Sekolah Sdn 1 Molinow Kecamatan Kotamobagu Barat Kota Kotamobagu*. hal. 13

### 3. Pengaruh Media

Konten media yang mengandung kekerasan, baik dari televisi, game, atau media sosial, dapat membentuk persepsi bahwa *Bullying* adalah hal yang wajar. Selain itu, media sosial juga memfasilitasi *cyberBullying* karena memungkinkan seseorang menyerang orang lain secara anonim.

#### d) Dampak *Bullying*

Dampak *Bullying* tidak hanya merugikan korban, tetapi juga mempengaruhi pelaku dan orang di sekitarnya. Efek dari *Bullying* bisa dirasakan dalam jangka panjang maupun pendek. Menurut Puspita, Broualogo, dan Setyowibowo *Bullying* dapat menyebabkan penurunan prestasi siswa, baik dalam hal akademik maupun kesehatan fisik dan mental, khususnya pada siswa yang menjadi korban.<sup>41</sup>

##### 1) Dampak buruk *Bullying* yang dirasakan korban diantaranya:

###### a. Masalah Psikologis

*Bullying* dapat menyebabkan kecemasan, depresi, stres, hilangnya kepercayaan diri, serta isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

###### b. Masalah Kesehatan Mental

Korban *Bullying* berisiko tinggi mengalami gangguan kecemasan, gangguan mood, dan gangguan makan, bahkan berisiko melakukan bunuh diri.

###### c. Gangguan Fisik

Penindasan dapat menyebabkan cedera fisik langsung maupun melalui stres kronis yang melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit, dan terkadang penyakit seksual.

###### d. Penurunan Prestasi Akademik

Korban *Bullying* sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, belajar, dan berpartisipasi dalam kegiatan akademik, yang berujung pada penurunan prestasi dan tingginya tingkat ketidakhadiran.

---

<sup>41</sup> Fitriyah, R. F., & Khairunnisa, S. A. (2024). Fenomena *Bullying* Dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam: Pendahuluan, Metode Penelitian, Hasil Penelitian dan Pembahasan, Kesimpulan. *Studia Religia: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 8(1), hal. 35- 36

e. Gangguan Hubungan Sosial

*Bullying* merusak kemampuan korban dalam membangun hubungan sosial, mengakibatkan kesulitan dalam mempercayai orang lain dan menjalin persahabatan.

2) Dampak buruk *Bullying* yang dirasakan oleh pelaku antara lain:

Dalam konteks pendidikan sekolah, pelaku *Bullying* dapat menghadapi berbagai masalah yang mempengaruhi hubungan mereka dengan teman sekelas, guru, serta lingkungan sekolah secara keseluruhan. Beberapa dampak yang mungkin terjadi adalah:

a. Masalah Hubungan Sosial di Sekolah

Pelaku *Bullying* sering kesulitan membangun hubungan yang sehat dengan teman sekelas karena menunjukkan sedikit empati dalam interaksi sosial. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, baik bagi pelaku maupun korban.

b. Gangguan Kesehatan Mental

Pelaku *Bullying* yang tidak dapat mengontrol emosi dapat mengalami stres, kecemasan, atau gangguan mental lainnya, yang memengaruhi perilaku mereka di sekolah. Ini dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar dan berinteraksi dengan teman atau guru.

c. Penurunan Prestasi Akademik

Ketika pelaku *Bullying* terlibat dalam perilaku agresif atau penyalahgunaan zat, mereka cenderung kehilangan fokus pada akademik. Hal ini bisa menyebabkan penurunan prestasi dan ketidakhadiran yang lebih tinggi.

## B. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, variabel dalam suatu penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi fokus utama dan objek kajian dalam studi ilmiah.<sup>42</sup> Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan *Ghadab* (Marah) dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada siswa MTs Mujtahidin Kepung Kediri", variabel-variabel yang digunakan terdiri dari:

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Dalam konteks penelitian ini, *Ghadab*

---

<sup>42</sup> Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.

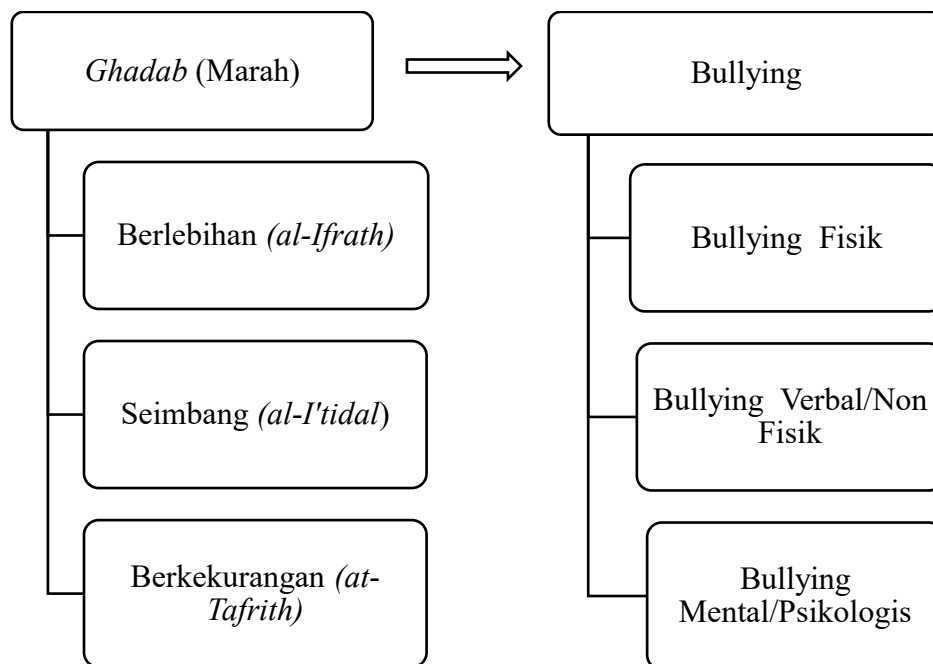
(marah) berperan sebagai variabel bebas, karena dipandang memiliki hubungan dengan kecenderungan perilaku *Bullying* yang dilakukan oleh siswa.

## 2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat merupakan variabel yang terpengaruh atau menjadi akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, perilaku *Bullying* pada siswa MTs Mujtahidin Kepung Kediri menjadi variabel terikat, karena dianggap sebagai respons atau dampak yang timbul akibat intensitas atau tingkatan *Ghadab* yang dialami oleh siswa.

### C. Kerangka Teoritis

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel independen dan variabel dependen. *Ghadab* (Marah) berperan sebagai variabel independen, sedangkan *Bullying* menjadi variabel dependen. Kerangka berpikir yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut adalah sebagai berikut.



Hasil kerangka berpikir tersebut peneliti membuat kerangka yang didapat dari variabel *Ghadab* (marah) dari teori Imam Al-Ghazali sedangkan perilaku *Bullying* dari teori Darmawan. Tingkat *Ghadab* (Marah) Menurut Imam Al-Ghazali ada 3 yaitu tingkat berlebihan (*al-Ifrath*), tingkat yang seimbang (*al-I'tidal*), dan berkekurangan

(*at-Tafrith*). Sedangkan aspek- aspek *Bullying* menurut Darmawan ada 3 yaitu *Bullying* fisik, *Bullying* verbal atau non fisik, dan *Bullying* mental atau psikologis.<sup>43</sup>

**Keterangan:**

Pengaruh Tingkat *Ghadab* (Marah) dan Perilaku *Bullying*

X : *Ghadab* (Marah)

Y : *Bullying*

→ : Menunjukkan Hubungan *Ghadab* (Marah) dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Siswa MTs Mujaahidin Kepung Kediri

Keterangan diatas merupakan Hubungan *Ghadab* (Marah) Terhadap perilaku *Bullying* . Variabel X yaitu *Ghadab* (Marah) dan variabel Y adalah *Bullying* . *Ghadab* (marah) memiliki kontribusi terhadap munculnya perilaku *Bullying* , sebagaimana dijelaskan oleh para pakar dan diperkuat oleh pandangan Imam Al-Ghazali mengenai marah. Siswa yang tidak mampu mengontrol tingkat kemarahannya cenderung menunjukkan perilaku menyimpang seperti *bully* teman sekelas. Ketika emosi marah tidak diarahkan dengan baik, terutama yang bersumber dari hati dan terdorong oleh hawa nafsu, maka hal ini dapat menimbulkan tindakan yang melampaui batas. Sebaliknya, siswa yang dapat menyeimbangkan emosinya sesuai dengan tingkatan *al-i'tidal* dalam konsep *Ghadab* menurut Al-Ghazali akan lebih mampu menghindari sikap agresif dan tidak mudah terlibat dalam tindakan *Bullying* terhadap orang lain.

**D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Sugiyono, hipotesis penelitian adalah pernyataan mengenai permasalahan penelitian, di mana permasalahan tersebut dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>44</sup> Berdasarkan asumsi yang telah dijelaskan dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

---

<sup>43</sup> Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku *Bullying* Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), hal. 617

<sup>44</sup> Kusnadi, Y. (2016). Pengaruh pendaftaran online terhadap jumlah pendaftar di sekolah dasar negeri Jakarta. *Paradigma*, 18(2). Hal. 89

- Ha : Ada hubungan *Ghadab* (marah) dengan kecenderungan perilaku *Bullying* pada siswa MTs Mujtahidin Kepung
- Ho : Tidak ada hubungan *Ghadab* (marah) dengan kecenderungan perilaku *Bullying* pada siswa MTs Mujtahidin Kepung