

Timbul pula gangguan - gangguan psikis, problem psikis, dan gangguan genital. Seperti : rasa pusing - pusing, rasa mual, *amenorrhoe* (menstruasi berhenti), *dysmenorrhoe* (menstruasi yang disertai rasa nyeri), menstruasi yang tidak teratur, perdarahan terus menerus, *viscarierend menstruatie*, neurosa, dan lain - lain. Maka informasi yang positif sangat berguna agar tidak terjadi kesalah pemahaman terhadap para perempuan yang mengalami menstruasi

samping itu, perubahan drastis dalam porsi olahraga atau perubahan berat badan yang drastis juga dapat menyebabkan menstruasi yang tidak teratur.

Rasa ketidaknyamanan terhadap menstruasi menimbulkan perilaku yang berbeda - beda antara satu remaja dengan remaja lainnya antara lain perilaku penentangan untuk membersihkan dirinya, menyembunyikan semua pakaian yang kotor dalam laci - laci atau disudut lemari, tidak mau melakukan aktivitas sehari - hari seperti tidak mau berenang, berolahraga, beribadah. Semua ini menjadi pengalaman yang kurang menyenangkan. (Anurogo, 2009)

Pada remaja putri mempunyai kecenderungan neurotis dalam usia pubertas dan banyak mengalami konflik batin, memunculkan beberapa tingkah laku patologis, berupa kecemasan fobia, minat yang sangat berlebihan, bentuk *hypochoondria*, adapun rasa bersalah. Pada yang lebih tua, penolakan terhadap menstruasi bisa menimbulkan penyakit *psychogwene Amenorrhoe*, berupa gangguan fisik dan psikis, gangguan fungsional yang disebabkan penyakit ini umumnya sulit disembuhkan baik dengan pengobatan fisis maupun organis.

### 3. Psikologi Menstruasi

Menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidakhamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri. (Abdullah, 2009). Secara Kematangan seksual (menstruasi, kematangan fisik) ini disebabkan antara lain oleh konstitusi fisik individual, ras, suku bangsa, iklim, cara hidup, dan lingkungan. Kondisi fisik yang kurang terjaga atau penyakit yang dialami seorang remaja putri dapat memperlambat datangnya menstruasi. Disamping itu rangsangan - rangsangan dari luar seperti : film - film seks, buku bacaan atau majalah seks, godaan, dan rangsangan dari kaum laki - laki dapat mengakibatkan reaksi seksual dan juga mengakibatkan kematangan seksual yang lebih cepat dari anak sewajarnya. (Guntoro, 2009)

Selama masa menstruasi kebanyakan remaja putri sering mengalami ketidaknyamanan dalam bentuk kram perut, yaitu rasa sakit dibagian bawah perut yang kadang meluas ke pinggang, punggung bagian bawah atau paha. Bahkan ada yang merasa mual, muntah, atau diare. Selain mengalami kram perut, seringkali remaja putri mengalami menstruasi yang tidak teratur. Hal ini dapat disebabkan karena perubahan kadar hormon akibat stres atau sedang dalam keadaan emosi. Di

pertumbuhan normal dan perkembangan tanda kelamin sekunder, tidak terjadinya menstruasi selama tiga bulan berturut-turut pada perempuan yang sebelumnya yang sebelumnya pernah menstruasi<sup>31</sup>

1. Amenorea primer adalah tertundanya menstruasi pada usia 14 tahun tanpa disertai seks sekunder atau tidak adanya menstruasi pada usia 16 tahun dengan adanya pertumbuhan normal seks sekunder. Prevalansi amenore diketahui sekitar 3 hingga 4% pada populasi usia reproduksi dan sekitar 10-15 pasien merupakan amenorea primer. Penyebab amenorea primer terbanyak adalah kelainan genetik yaitu sekitar 43% dan penyebab kecil adalah hymen imperforate.<sup>32</sup>
2. Amenore sekunder adalah tidak terdapatnya tiga siklus menstruasi atau tidak adanya siklus pendarahan menstruasi selama 6 bulan, kegagalan ovarium untuk menghasilkan estrogen dan progesteron siklus menimbulkan sangat tidak teraturnya atau tidak adanya peluruhan endometrium yang di stimulasi tidak seperti biasanya.

---

<sup>31</sup>Erna Suparman dan Eddy Suparman, "Amenorea Sekunder :Tinjauan dan Diagnosis", *Jurnal Biomedik (JBM)*, 3 (November, 2017), 144-146.

<sup>32</sup> Maya Devi Arifiyandi, " Amenore Primer et cause Hiperplasia Adrenal Kogenial Non", *Journal of Issues in Midwefery*, 2 (April-Juli, 2018), 138.

Umumnya siklus menstruasi pada wanita yang normal adalah 28-35 hari dan lama haid antara 3-7 hari. *siklus menstruasi* pada wanita dikatakan tidak normal jika siklus haidnya kurang dari 21 hari atau lebih dari 40 hari.<sup>29</sup>

Kalangan ahli fiqih mendefinisikan haid secara beragam dengan bahasa yang berbeda-beda, namun maknanya satu, yaitu haid adalah darah yang dikeluarkan dari rahim seseorang wanita setelah ia sampai pada waktu tertentu.<sup>30</sup>

## 2. Amenorea.

Amenorea adalah keadaan dimana menstruasi berhenti atau tidak terjadi pada masa subur atau pada saat yang seharusnya menstruasi terjadi secara teratur. Hal ini tentu saja tidak termasuk berhenti menstruasi pada wanita yang sedang hamil, monopouse atau menyusui. Dalam kamus istilah medis amenore diartikan sebagai suatu keadaan tidak mengalami menstruasi. Amenorea dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu amenorea primer dan amenorea sekunder.

Menurut anwar, amenorea tidak terjadinya menstruasi pada perempuan dengan mencakup tiga tanda sebagai berikut: tidak terjadinya menstruasi sampai usia 14 tahun, disertai tidak adanya pertumbuhan atau pertumbuhan tanda kelamin sekunder, tidak terjadinya menstruasi sampai usia 16 tahun, disertai adanya

---

<sup>29</sup> Ernawai Sinaga dan Nonon Saribanon, *Manajemen Kesehatan Menstruasi* (Jakarta:Universitas Nasional, 2017), 31.

<sup>30</sup> Su'ud Ibrahim Shalih, *Fiqih Ibadah Wanita* (Jakarta:Sinar Grafika Offset, 2011), 198.

memahaminya dan tahu cara mengatasinya, maka kemungkinan besar gangguan tersebut akan menjadi ringan sehingga tidak akan mengganggu aktivitas kita sehari-hari.

Perubahan mendasar yang terjadi menjelang dan saat menstruasi adalah perubahan hormonal, atau perubahan kadar hormon-hormon didalam tubuh. Hormonlah yang mengendalikan siklus menstruasi setiap perempuan. Perubahan hormon pula lah yang menimbulkan perubahan-perubahan fisik maupun psikis menjelang dan saat menstruasi.

Di samping terjadinya pendarahan, sebelum dan selama menstruasi tubuh perempuan mengalami berbagai perubahan, baik yang terlihat maupun tidak terlihat, bahkan sebagian besar diantara perubahan itu justru tidak terlihat oleh mata kita. Dengan memahami apa yang terjadi, kita dapat melakukan hal-hal yang dapat memperbaiki keadaan, sehingga tubuh dan emosi kita siap menghadapi dan menjalani masa menstruasi.

Menstruasi adalah perdarahan periodik dari rahim yang dimuai sekitar 14 hari setelah ovulasi secara berkala akibat terepasnya lapisan endometrium Uterus, kondisi ini terjadi karena tidak ada pembuahan sel telur oleh sperma, sehingga lapisan dinding rahim (endometrium) yang sudah menebal untuk persiapan kehamilan menjadi luruh. Jika seorang wanita tidak mengalami kehamilan, maka siklus menstruasi akan terjadi setiap bulannya.

darah yang keluar melalui alat kelamin wanita yang sudah mencapai usia minimal 9 tahun kurang dari 16 hari kurang sedikit (usia 18 tahun 11 bulan 14 hari lebih sedikit), dan keluar secara alami (tabiat perempuan) bukan disebabkan melahirkan atau suatu penyakit pada rahim.

Dengan demikian darah yang keluar ketika wanita belum berumur 9 tahun kurang 16 hari kurang sedikit, atau disebabkan penyakit ataupun disebabkan melahirkan, tidak dinamakan darah haidl. Pada umumnya, wanita setiap bulan selalu mengalami menstruasisecara rutin sampai masa menopause (usia tidak keluar menstruasi). Namun tidak menutup kemungkinan terjadi menstruasi pada masa-masa usia senja, sebab tidak ada batas usia maksimal wanita mengeluarkan darah menstruasi.<sup>28</sup>

Mensruasi adalah keadaan normal, yang akan dialami oleh setiap perempuan yang normal kesehatannya. Tetapi pada saat menstruasi dapat terjadi beberapa hal yang mungkin dapat mencemaskan diri kita atau keluarga. Walaupun tidak semua perempuan akan mengalami hal yang sama, namun beberapa gangguan atau perubahan keadaan ketika menstruasi adalah normal. Namun demikian, kalau dibiarkan begitu saja, apabila tidak mengerti, tidak mempunyai ilmu tentang hal tersebut, gangguan tersebut mungkin akan semakin parah. Akan tetapi kalau kita

---

<sup>28</sup> LBM-PPL, *Uyumul Masa-il Nisa'* (Kediri: Lajnah Bahtsul Masa'il Madrasah Hidayatul Mubtadi-ien Pondok Pesantren Lirboyo, 2002), 12-16.

persiapan untuk bertindak kearah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.<sup>26</sup>

## C. MENSTRUASI.

### 1. Pengertian Menstruasi.

Menurut Wahban dalam bukunya fiqh Islam menstruasi disebut juga dengan kata “haid”. Haid adalah kata masdar dari kata *ha-dha, yahi-dhu, haidon*, misalnya *hadlatil mar'tu* (perempuan itu sudah haid) secara bahasa haid adalah air yang mengalir. adapun menurut istilah syara', haid ialah darah yang keluar dari ujung rahim perempuan ketika sehat, bukan semasa melahirkan bayi atau bukan semasa sakit. Dan darah tersebut keluar dalam masa yang tertentu.

Madzab Maliki mendefinisikan haid adalah darah yang keluar dari perempuan dengan sendirinya pada waktu tertentu. Sedangkan madzab Syafi'i mendefinisikan haid adalah darah yang keluar dari rahim perempuan di mana darah yang keluar bukan penyakit.<sup>27</sup>

Menstruasi adalah kodrat wanita yang tidak bisa dihindarkan sangat erat kaitannya dengan aktifitas ibadahnya sehari-hari. Haidl, atau biasa disebut menstruasi, secara harfiah (lughot) mempunyai arti mengalir. Sedangkan menurut arti syar'i

<sup>26</sup> Elizabet. B. Hurlockh, *Perkembangan anak*, jilid I. (Erlangga: Jakarta, 1997) hal 231.

<sup>27</sup> Nonon Srubanon dkk, *Haid dan Kesehatan Menurut Ajaran Islam* (Jakarta: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Nasional, 2016), 13.

tidak lama yang mempunyai komponen pada badan dan jiwa individu tersebut.<sup>24</sup>

Pada dasarnya arah emosi pada manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat merusak baik diri sendiri maupun orang lain. Dimana pada saat kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenangkan, dan menyusahkan.<sup>25</sup>

#### **4. Pengendalian emosi**

Pengendalian dalam KBBI artinya pengekangan, penahanan. Pengendalian emosi adalah pengekangan atau penahanan terhadap perasaan batin yang keras yang timbul dari hati.

Konsep ilmiah tentang pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian, tetapi hal itu tidak sama artinya dengan penekanan. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosinya yang tampak, tubuh mereka menjadi

---

<sup>24</sup> Trianto Safaria, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), 22.

<sup>25</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka, 2000), 56.

lebih banyak informasi tentang peristiwa yang tidak terduga, sehingga memudahkan memahami apa yang sebenarnya terjadi dan menyusun rencana rancangan tindakan yang terbaik.

- 6) Kesedihan dapat menurunkan energi dan semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari, dan bila kesedihan ini semakin dalam dan mendapat depresi, kesedihan akan memperlambat metabolisme tubuh.

Sedangkan Crow & Crow mengartikan emosi sebagai “suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustmen* (penyesuain dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu”.<sup>23</sup> Emosi-emosi ini dapat merupakan kecenderungan yang membuat kita frustrasi, tetapi juga bisa menjadi modal hidup untuk meraih kebahagiaan dan keberhasilan hidup, seperti disinggung dalam definisi Crow & Crow.

Chakplin dalam yang dikutip oleh Trianto merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Meramis juga mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung

---

<sup>23</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Yogyakarta : Pustaka Setia, 2003), 400.

- 6) Terkejut : Terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- 7) Jengke : Hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- 8) Malu : Rasa salah malu hati, kesal hati, sesal, huna, aib, dan hati hancur.<sup>22</sup>

### 3. Ciri-ciri reaksi biologis terhadap jenis emosi.

- 1) Bila darah amarah mengalir ketangan, mudahah tangan menyambar senjata atau menghantam lawan; detak jantung meningkat.
- 2) Bila darah ketakutan mengailir ke otot-otot rangka besar, seperti di kaki, kaki menjadi ebih mudah diajak mengambi angkah seribu.
- 3) Bila bahagia, akan meningkat kegiatan dan pusat otak yang menghambat perasaan negatif dan meningkatkan energi yang ada, dan menenangkan perasaan yang menimbulkan kerisauan.
- 4) Bila cinta, perasaan kasih sayang dan kepuasan seksual yang sama sama dimiliki oleh rasa takut maupun amarah.
- 5) Bila terkejut alis mata akan naik yang memungkinkan diterimanya bidang penglihatan yang lebih lebar dan cahaya yang masuk keretina. Rasa ini menimbulkan kemungkinan

---

<sup>22</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, terj. T. Hermaya (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1998), 41.

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ ذَهَبَ عَنِ الْغَضَبِ  
وَأِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

Artinya: Apabila salah seorang diantara kamu marah, sedangkan ia dalam keadaan berdiri, maka hendaklah ia duduk agar hilang kemarahan dirinya. Bila tidak, maka berbaringlah.

- **Selalu Mengingat Bahwa Setan Senantiasa Berambisi Untuk Menggoda dan Menghalangi Manusia dari Kebaikan.**

Ketika perbuatan baik semakin bermanfaat bagi manusia dan semakin dicintai oleh Allah SWT, maka tentu setan tidak akan semakin dahsyat lagi dalam menggodanya. Oleh sebab itulah, menahan marah berarti telah mengumpulkan kebaikan dan meninggalkan kejelekan .

- **Meningkatkan Perdebatan dan Memilih Sikap Diam.**

Saikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di RA berkata, diantara hal bermanfa'at yang harus dipahami bahwa penghinaan manusia, baik berupa kata-kata yang menyakitkan tidak akan merugikan anda. Justru sebaliknya, hal itu akan menyebabkan kerugian bagi mereka (orang yang menghina). Terkecuali jika anda menanggapi, kemudian hal tersebut menguasai perasaan anda, maka saat itu akan memberi mudarat kepada anda. Dari Ibnu Abbas Rasulullah SAW bersabda:

*Kedua*, terapi dengan amal (perbuatan) sebagai penawar dan penahan gejolak marah, sebagai berikut:

- **Mengucapkan *Istii'adzah***

Ketika amarah datang memohon perlindungan dan berdoa kepada Allah SWT dari godaan setan, sabda Nabi Muhammad SAW:

عَنْ مُعَاذٍ قَالَ اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَغَضِبَ أَحَدُهُمَا حَتَّى أَنَّهُ لَيُتَحَيَّلُ إِلَيْهِ أَنْ أَنْفَهُ لَيَتَمَرَّعُ مِنَ الْغَضَبِ  
فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ يَقُولُهَا  
هَذَا الْغَضْبَانُ لَذَهَبَ عَنِ الْغَضَبِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ  
الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ رواه ابو داود

Artinya: Dari mu'adz berkata dua orang laki-laki bertengkar didepan bai SAW, maka salah seorang diantara keduanya marah sehingga, maka nabi SAW berkata sesungguhnya saya mengetahui suatu kalimat jika engkau membacanya marah ini sungguh akan hilanglah daripadanya marah, ya allah sesungguhnya aku berlindung dari padamu dari setan yang terkutuk.

- **Mengubah Posisi,**

Jika cara membaca ta'udz juga amarah belum reda, maka hendaklah duduk (posisi berdiri), dan berbaring jika dalam posisi duduk dan teruskanlah dekatkan dengan tanah yang merupakan asal penciptaanmu. Dari Abu Dzar RA, Rasulullah SAW bersabda:

kehidupannya. Karenanya, seseorang hendaknya mawas diri dan menghindari sikap emosional yang akibatnya hanya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dan kesulitan dalam hidup.

- Raut wajah seseorang akan berubah menjadi buruk ketika marah, sama halnya ketika melihat raut wajah orang lain saat marah dan menyadari bahwa kemarahan itu sendiri adalah sikap buruk. Juga menyamakan sikap marah dengan binatang, sementara sikap lemah lembut dan sikap pema'af disamakan dengan sikap para Nabi dan Ulama.
- Mengoreksi kembali apa yang membuatnya membalas dendam dan mengapa ia tidak mampu menahan dirinya dari kemarahannya, yang tentunya sikap kemarahan memiliki sebab dan alasan.
- Hendaklah disadari bahwa kemarahan diakibatkan oleh suatu kejadian yang sudah menjadi kehendak Allah dan bukan kehendak sendiri. Lalu apakah ia pantas untuk mengatakan bahwa kehendaknya lebih utama dari kehendak Tuhan? Dan ia ragu bahwa murka Tuhan lebih besar daripada kemarahannya tersebut.

pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar.

Said Hawa berpendapat dalam kitab *al-Mustakhtas fi tazkiyatin nufus* menjelaskan bahwa kemarahannya telah berkobar hebat itu tadi jalan lain pengobatannya hanyalah dengan obat atau penawar yang berupa ilmu dan amal. **Pertama** dengan terapi ilmu yaitu:<sup>21</sup>

- Hendaklah orang yang sudah marah itu merenungi berbagai macam berita yang menjelaskan perihal keutamaan menahan amarah memberikan ma'af, sabar dan *hilim*, serta menanggung yang tidak mengenakan hati.
- Hendaklah orang itu menakut-nakuti dirinya dengan azab atau sikasa Allah SWT kepada jiwanya sendiri seyogyanya ia mengatakan sesungguhnya kekuasaan Allah SWT atas diriku adalah jauh lebih besar dari kekuasaanku atas orang ini, maka aku tidak akan sanggup menanggung amarahnya Allah SWT pada hari kiamat kelak.
- Mengingatnkan dirinya tentang akibat buruk dari sifat dendam dan permusuhan, dimana sang musuh akan selalu berusaha untuk membalas dan menghancurkan semua masalahat

---

<sup>21</sup> Majdi Muhammad Asy-Syahawi, Pen. Ahsan Abu Azzam, *Mawaaqif Ghadiba Fiha al-Rasul (Saat-Saat Rasulullah Saw Marah)* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hlm. 61-67.

berat atau termasuk orang-orang yang binasa” Surah Yusuf ayat 84-85.<sup>20</sup>

Jika seorang pernah diminta untuk santai, tenang, atau sabar ketikagejolak amarah sedang memuncak. Permintaan-permintaan seperti di atas hanya sedikit ucapan menimbulkan efek yang jauh berbeda dari yang diharapkan, bahkan sering kali justru memperburuk keadaan. Setidaknya, ucapan semacam itu tidak memiliki pengaruh apa pun terhadap gejolak yang tengah dirasakan. Berpindah ke posisi tenang begitu gejolak muncul bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, karena itu akan menentang seluruh respons fisiologi yang mempersenjatai seorang sejak lahir.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki hawa nafsu tentunya tidak dapat dibersihkan total dari potensi amarah. Namun, islam sebagai agama *rahmatan lil’alamin* mengajarkan bagaimana membuat amarah tersebut tidak liar, ganas dan membahayakan bagi dirinya maupun orang lain disekitarnya, yaitu melalui pelatihan pengendalian.

Mengendalikan amarah sangat penting dalam upaya mengubah amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Dibawah ini sebagian daripada terapi amarah:

Terapi Agama, Al-Qur’an mengingatkan agar manusia dapat mengendalikan emosi marah, karena ketika seseorang sedang marah

---

<sup>20</sup> M. Darwis Hude, *Emosi* (Jakarta: Erlangga, 2006, hlm 123).

menyeru dalam keadaan yang sangat gelap “ Bahwa Tidak ada Tuhan selain Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim” maka kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkan dati pada kedukaan. Dan demikian kami selamatkan orang-orang yang beriman. Surah Al-Anbiyaa’ ayat 87-88

### 3) Ekspresi marah dengan tindakan

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن  
بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ  
قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي ۖ فَلَا تُشْمِتْ بِيَ  
الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: dan tetkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia “ Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergiaanku Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) dan memegang rambut saudaranya (Harun) sambil menariknya kearahnya, Harun berkata: “Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku l emah dan hampir-hampir mereka telah membunuhku, sebab itu janganlah kamu, menjadikan musuh-musuh gembira melihatudan janganlah kamu masukkan aku kepada golongann orang-orang yang dzalim” Surah Al A’raaf. Ayat 150.

### 4) Ekspresi Marah dengan Diam ( Marah dalam Hati)

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ  
فَهُوَ كَظِيمٍ

Artinya: “ Dan Ya’kub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: “Aduhai duka citaku bersama Yusuf” dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Mereka berkata: “Demi Allah senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang

- menggerakkan kita untuk lari, dan cinta mendorong kita untuk mendekat dan bermesraan.
- b. Emosi adalah pembawaan informasi (*messenger*). Bagaimana keadaan diri kita dapat diketahui dari emosi kita. Jika marah, kita mengetahui bahwa kita dihambat atau diserang orang lain, sedih berarti kita kehilangan sesuatu yang kita senangi dan seterusnya.
  - c. Emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi interpersonal. Dalam retorika dapat diketahui bahwa pembicaraan yang menyertakan seluruh emosi dalam pidato dipandang lebih hidup, lebih dinamis dan lebih meyakinkan.
  - d. Emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kita mencari keindahan dan mengetahui bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita. Semua emosi pada dasarnya melibatkan berbagai perubahan tubuh yang tampak dan tersembunyi baik yang dapat diketahui atau tidak, seperti perubahan dalam pencernaan, denyut jantung, tekanan darah, jumlah hemoglobin, sekresi adrenalin, jumlah dan jenis hormon, malu, sesak nafas, gemetar, pucat, pingsan, menangis dan rasa mual.

sehingga orang-orang mendefinisikan *al-Ghaizh* sebagai kemarahan yang hebat.<sup>16</sup>

Dalam bahasan yang ringkas, Imam an-Nawawi mendefinisikan marah dari perspektif ilmu tasawuf, sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang berakibat timbulnya kebencian pada diri seseorang.<sup>17</sup>

Beberapa perspektif lain tentang definisi marah diantaranya: Menurut DR. Sarlito Wirawan Sarwono, "*Marah adalah emosi yang timbul terhadap suatu yang menjengkelkan.*" Imam Ghazali menerangkan; "*marah bagaikan nyala api yang menyala berkobar-kobar, menyerang bergerak dan bergejolak dalam hati manusia.*"<sup>18</sup>

*Ghadab* juga berarti darah yang memanaskan di jantung. Orang yang marah bisa berakibat muka tampak memerah dan pandangan mata menjadi seram, dengan diikuti denyut jantung yang makin cepat dan tubuh beres gemetar.

---

<sup>16</sup> Sayyid Muhammad Nuh, *Afatun 'Ala Attoriq* (t.tmp: Dar al-Wafa', 1987) hlm 74

<sup>17</sup> Yadi Puryanto dan Rachmad Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam* (Bandung: Rafika Aditama, 2006) hal, 7

<sup>18</sup> Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, (Semarang: Cv. Assy-Syifa', 2003), hlm.

## 2) Macam-macam Emosi

Dalam penelitian ini emosi yang dimaksud adalah emosi marah. Daniel Goleman mengemukakan beberapa macam emosi beserta ciri-cirinya, yaitu :

### a. Marah

Marah merupakan emosi penting yang akan melaksanakan fungsi penting bagi manusia dalam menjaga dirinya. Ketika manusia marah, kekuatan bertambah dalam melakukan pekerjaan berat. Tetapi jika manusia tidak biasa menyeimbangkan kemarahan atau mengendalikan marahnya ia akan terjerumus dalam hal negatif.

Marah meliputi tindakan yang brutal, mengamuk, benci, jengkel, terganggu, tersinggung, bermusuhan, tindakan kekerasan secara fisik. Salah satu karakteristik marah yang berbahaya yaitu marah yang membangkitkan kemarahan disertai tindakan, dan siklus itu bereaksi sangat cepat.<sup>15</sup>

Maka marah secara terminologi berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut *al-Ghaizh*

---

<sup>15</sup> Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang* (Jogjakarta: Think, 2007), hlm 124.

Ungkapan semacam itu jarang muncul pada peristiwa-peristiwa seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena suatu yang menjijikkan, kendati semua peristiwa tersebut masuk dalam kategori emosi. Karena emosi lazim dipahami oleh masyarakat sebagai ekspresi marah.<sup>19</sup>

### 1) Ekspresi marah yang nampak diwajah.

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ.  
يَتَوَرَّى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ  
فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ.

Artinya: Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah. Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya, apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkan kedalam tanah (hidup-hidup)? Ketahuialah, alangkah buruknya apa yang mereka teapkan itu. Surah An-Nahl ayat 58-59.

### 2) Ekspresi marah dengan kata-kata

وَدَا التَّنُونَ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ.  
فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa kami tidak akan mempersempitkannya (mempersulitkannya), maka is

<sup>19</sup> M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an* (t, tmp: Erlangga, 2006) hlm 15

Penyebab orang yang tidak mengontrol akal sehat dan agamanya adalah kemarahan. Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan, marah itu bagai binatang buas. Bila engkau membebaskannya, ia akan menerkammu.

Beberapa pengertian di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa marah adalah bentuk ekspresi manusia untuk melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan atau kesalahannya ketika terjadi gejolak emosional yang tidak terkendalikan. Dalam hal ini terdapat dua kategori marah, yaitu marah yang bersifat positif dan marah yang bersifat negatif. Marah yang bersifat positif ialah marah yang terkendalikan akal sehat dan marah yang bersifat negatif ialah marah yang tidak terkendalikan akal sehat.

Marah merupakan bagian dari emosi dasar manusia. Term emosi dalam pemakaian sehari-hari sangat berbeda dengan pengertian emosi dalam Kejiwaan. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Seorang yang membanting gelas karena merasa harga dirinya dilecehkan orang lain, dengan mudah dikategorikan sedang dalam keadaan emosi. Dengan kata lain, orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya diperingatkan supaya jangan bertindak emosional.

Imam al-Qurthubi berkata bahwa marah dapat juga diartikan dengan as-Syiddah berarti kekuatan, keperkasaan, ataupun kekerasan. Maka kalimat *rajulul ghadhdhub* diartikan seseorang yang yang mempunyai perangai keras. Sedangkan lafazh *ghadhdhub* juga bias diartikan ular jahat yang mematikan karena keperkasaannya.

Marah adalah sifat tercela yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu sifat ini dilarang oleh Islam. Sudah seharusnya kita berusaha mengendalikan sifat ini. Marah akan menutupi pikiran sehat seseorang.

Orang yang marah tidak akan bisa mempertimbangkan baik dan buruk. Ia akan bertindak sekehendak nafsu amarahnya. Ia bertindak berdasarkan emosi saja. Dengan demikian akan mudah dipengaruhi setan. Sebagai orang beriman dan bertakwa kita harus bisa mengendalikan diri dari amarah, karena mengendalikan diri dari marah adalah salah satu ciri orang yang bertakwa, Allah SWT berfirman dalam surat Ali Imran Ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

untuk bersimpati atau berempati semakin baik pemahaman yang dimiliki akan meningkatkan interaksi sosial yang efektif.

b. Mempersiapkan Tindakan

Emosi mampu bertindak sebagai jembatan antara peristiwa dari luar dari respon yang dibuat individu. Bila peristiwa dari luar yang terjadi menimbulkan persepsi yang baik maka emosi yang ditimbulkan juga akan baik.

c. Membentuk Perilaku Dimasa Mendatang

Dari emosi orang lain kita bisa belajar yang dialaminya. Sehingga bisa mengkondisikan sikap yang tepat dengan keadaan tertentu. Maka dari itu yang dibidang emosi adalah luapan perasaan manusia yang terjadi saat itu dengan diwarnai karena faktor lingkungan, pengalaman dan kebudayaan. Menimbulkan bermacam-macam ekspresi emosi mulai dari amarah, takut cinta, sedih, jengkel, malu dan sebagainya.

Coleman dan Hamman menyebutkan juga menyebutkan ada empat fungsi (kegunaan) emosi yaitu<sup>14</sup>

- a. Emosi adalah pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi, kita tidak sadar atau mati. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita, marah menggerakkan kita untuk menyerang, takut

---

<sup>14</sup> Jalaluddin Rahmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung :Remaja Rrosdakarya, 2006), 4.

rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh ekspresi sedang mendorong seseorang berperilaku menangis, gembira, marah

Pada dasarnya Gohm dan Clore mengatakan emosi manusia bisa dibagi dua kategori umum dilihat dari dampak munculnya. Pertama adalah emosi positif memberikan dampak menyenangkan dan menenangkan. Macam-macam dari emosi positif ini seperti halnya tenang, santai, gembira, dan senang.

Kedua adalah emosi negatif yang memberikan dampak tidak menyenangkan serta menyusahkan. Contoh dari emosi negatif adalah kecewa pada seseorang, putus asa dalam mengejar impian, dendam kepada orang, dan marah.<sup>13</sup>

Setiap individu pasti mempunyai emosi tersendiri dalam menghadapi suatu hal. Oleh karena itu emosi adalah hasil dari pepaduan antara psikologis dengan pengetahuan yang akan memunculkan sikap disengaja maupun tidak. Kegunaan dari emosi sendiri antara lain:

a. Mampu Beradaptasi di Lingkungan

Komunikasi yang muncul antara manusia satu dengan manusia lain secara verbal maupun nonverbal. Hal ini berguna

---

<sup>13</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara 2009), hlm. 13

a. Dzikir Jali.

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. Dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a kepada Allah yang lebih menempatkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.<sup>10</sup>

b. Dzikir Khafi.

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang senantiasa memiliki hubungan dengan Allah. Ia selalu merasakan kehadiran Allah kapan dan dimana saja. Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah. Artinya benda itu bukanlah Allah tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut. Ia tidak hanya melihat benda itu akan tetapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

---

<sup>10</sup> Amin Syukur dan Fathimah Usman, *Terapi Hati* (Jakarta: Erlangga, 2012), 65-68.

- c. Menghindarkan dari bahaya.

Ingat kepada Allah, yang berarti konsentrasi terhadap ketentuannya, ia akan serius dalam melakukan sesuatu, maka hal tersebut secara otomatis akan terhindar dari bahaya.

- d. Sebagai terapi jiwa.

Kenikmatan materi yang melimpah membuat manusia dihindangi rasa cemas, sehingga tanpa disadari manusia mengalami kehampaan spiritual yang mengakibatkan munculnya gangguan kejiwaan.<sup>11</sup>

Dalam karyanya yang berjudul *Miftah al-Falah wa Misbah al-arwah*, Ibnu Athaillah al-Sakandari juga menerangkan bahwa manfaat berdzikir sebagaimana tertuang didalam Al-Qur'an ialah<sup>12</sup>.

- a. Mengisir, menangkal, dan menghancurkan syetan.
- b. Menghilangkan segala kerisauan dan kegelisahan serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan.
- c. Melenyapkan segala keburukan.
- d. Memperkuat qolbun dan badan.
- e. Membuat qolbun dan wajah menjadi bersinar terang.

---

<sup>11</sup> Amin Syukur dan Ftimah Usman, *Insan Kamil, Paket Pelatihan Seni Menata Hati (SHM) LEMBKOTA*, (Semarang: Bima Sakti, 2006), hlm 26

<sup>12</sup> Ibnu Athaillah al-Sakandari, *Dzikir Penentram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013), 74.

c. Dzikir Haqiqi.

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah. Dan mengerjakan apa yang diperintahkanNya. Selain itu tidak ada yang diingat selain Allah. Untuk mencapai dzikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.

### **3. Manfaat dzikir.**

Dzikir mempunyai manfaat yang besar, yaitu:

a. Memantapkan iman.

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang akan selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain. Ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam diri manusia.

b. Menumbuhkan Energi Akhlak.

Dengan mengingat Allah (dzikir), baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifatNya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, meyakini dengan hati, memahami, diucapkan dengan lisan dan direalisasikan dengan perbuatan, tentu menumbuhkan ahlaqul karimah.

Esensinya ialah sikap hati-hati agar tidak melanggar aturan Allah. Menyebut nama-nama Allah adalah salah satu bentuk latihan untuk mencapai esensi itu. Salah satu arti dzikir ialah menyebut-nyebut nama Allah.<sup>7</sup>

Dzikir adalah salah satu cara seorang manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan berdzikir, seseorang akan merasakan ketenangan dan juga ketentraman. Namun tak hanya itu, dzikir juga selalu dipercaya oleh kebanyakan umat islam sebagai obat atau penyembuh penyakit secara lahir maupun batin.<sup>8</sup>

Dari seluruh pengertian tersebut, penulis dapat simpulkan bahwa pengertian dzikir secara ringkas ialah hadirnya hati bersama Allah, di mana pun, kapanpun, dan dalam situasi apapun, baik dengan disertai menyebut asma Allah.

## 2. Macam-macam dzikir.

Dzikir merupakan pengalaman ruhaniyyah yang dapat dinikmati oleh pelakunya, hal ini yang dimaksud oleh Allah sebagai penentram hati. Ibnu Ata', seorang sufi yang menulis al-Hikam membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir *jalli* (dzikir jelas, nyata), dzikir *Khafi* (dzikir samar-samar) dan dzikir *haqiqi* (dzikir sebenar-benarnya).<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Ibid., 50-51.

<sup>8</sup> Amin Syukur, *Dzikir menyembuhkan Knker* (Jakarta: Hikmah, 2008) hal, 93

<sup>9</sup> Ibnu 'Athailah al-askandari, *Terapi Ma'rifat Dzikir Penentram Hati* (Jakarta: Zaman, 2013), 30.

sebagai upaya menghadirkan Allah swt. ke dalam kalbu disertai perenungan (*tadabur*).<sup>5</sup>

Sementara Al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa dzikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana juga menyatakan bahwa semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir.

Dari pengertian-pengertian di atas, agaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dan *Khaliq* saja, tetapi sebenarnya lebih dari itu, dzikrullah sebenarnya bersifat aktif dan kreatif, karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik. Begitu pula dengan Amin Syukur yang menjelaskan bahwa Al-Qur'an memberi petunjuk, dzikir bukan hanya ekspresi daya ingat yang ditampilkan dengan komat-kamitnya lidah sambil duduk merenung, tetapi lebih jauh dari itu, dzikir bersifat implementatif dalam berbagai variasi yang aktif dan kreatif.

Dzikir adalah upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan maupun dengan memadukan keduanya secara simfoni.<sup>6</sup> Dzikir adalah mengingat Allah.

---

<sup>5</sup> Anshori, *Dzikir.*, 165-166.

<sup>6</sup> Qomaruddin, *Zikir Sufi: Menghampiri Ilahi Lewat Tasawuf* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2000), 26.

Di dalam Al-Qur'an, Allah berulang kali menggunakan kata *dhikr*, lebih dari 250 kali berikut derivasinya. Di antara ayat-ayat tersebut misalnya:<sup>4</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا.

“Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut asma) Allah dengan dzikir yang sebanyak-banyaknya” (QS. Al-Ahzab [33]: 41).

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ.

Karena itu, dzikirlah (ingatlah) kamu kepada-Ku, niscaya Aku dzikir (ingat) kepadamu (QS. Al-Baqarah [2]: 152).

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Artinya: “Barangsiapa berpaling dari dzikir (mengingat) kepada-Ku, maka ia akan berpenghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta.” (Thaha [20]: 124).

Menurut Ibnu Attailah Assakandari, dzikir adalah menjauhkan diri dari kelalaian dengan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah. Senada dengan itu, ‘Abd al-Mu’nim Hifni melihat dzikir sebagai keluar dari kondisi “lalai” menuju keadaan *mushahadah*, disertai perasaan takut kepada-Nya (khauf) dan cinta yang mendalam dengan ungkapan-ungkapan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemauan orang yang berzikir (dzakir). Dan Hasan Syarqawi mendefinisikan dzikir

<sup>4</sup> Ibid.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Dzikir

##### 1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, dzikir berasal dari kata *dhakara* yang memiliki arti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti dan mengingat.<sup>1</sup> Sedangkan dalam Kamus Tasawuf, karya Solihin dan Rosihon Anwar, dzikir merupakan kata yang digunakan untuk menunjuk setiap bentuk pemusatan pikiran kepada Tuhan, dan dzikir juga merupakan prinsip awal untuk seseorang yang berjalan menuju Tuhan (*suluk*).<sup>2</sup>

Seperti yang dikatakan oleh Al-Ghazali, “dzikrullah berarti ingatnya seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya.” Jadi dzikrullah bukan sekedar mengingat satu peristiwa, namun mengingat Allah dengan sepenuh keyakinan akan kebesaran Tuhan dengan segala sifat-Nya serta menyadari bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah, seraya menyebut nama Allah dalam hati dan lisan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> M. Afif Anshori, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa: Solusi Tasawuf Bagi Manusia Modern* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), 116.

<sup>2</sup> Solihin dan Rosihon Anwar, *Kamus Tasawuf* (Bandung: Reamaja Rosdakarya, 2002), 36.

<sup>3</sup> Anshori, *Dzikir.*, 19-20.