

Kodifikasia : Jurnal Penelitian Islam, Vol. 19, No. 1, 2025,  
 DOI : 10.21154/kodifikasia.v19i1.10725  
 p-ISSN : 1907-6371  
 e-ISSN : 2527-9254



## KEMARAHAN DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADITS: TELAAH KONTEKSTUAL TERHADAP MAHASISWA

Lanni Ari Nasution\*, Nurliana Damanik\*\*

### Abstract

*Uncontrolled anger has a negative impact on mental health and reduce one's quality of life. Students, in particular, often face academic and social pressures that can trigger these emotions. In Islamic teachings, the hadith provides valuable guidance in managing emotions so as not to harm oneself or others. This study aims to investigate the relationship between anger and mental health from the perspective of the hadith teachings, focusing on students of the Hadith Study Program at the State Islamic University of North Sumatra. This study uses a qualitative approach with a case study method, where data are obtained through in-depth interviews and observations of five students who have a basic understanding of the hadith. The results of the study indicate that the hadith teachings on anger control, if understood and applied consistently, can reduce the negative impacts of these emotions such as stress, anxiety, and depression, and also improve students' mental well-being and social relations. The conclusion of this study underlines the importance of integrating the hadith teachings in character education and the development of emotional literacy among students. The practical implications are that the results of this study can be used as a reference in designing religious-based counseling guidance programs on campus, as well as encouraging the formation of educational policies that support mental health through an Islamic spiritual approach.*

**Kata Kunci:** Angry, Mental Health, Hadith, Student

### Artikel info

*Received:* 14 April 2025  
*Revised:* 22 April 2025  
*Accepted:* 23 April 2025  
*Published:* 3 Mei 2025

### Abstrak

Kemarahan yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Mahasiswa, khususnya, kerap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat memicu emosi tersebut. Dalam ajaran Islam, hadits memberikan panduan yang berharga dalam mengelola emosi agar tidak merugikan

\* Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: Lanninasution725@gmail.com

\*\* Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, email: Lanninasution725@gmail.com

---

diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kemarahan dan kesehatan mental dari perspektif ajaran hadits, dengan fokus pada mahasiswa Program Studi Ilmu Hadits di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, di mana data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap lima mahasiswa yang memiliki pemahaman dasar tentang hadits. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran hadits tentang pengendalian kemarahan, apabila dipahami dan diterapkan dengan konsisten, mampu mengurangi dampak negatif dari emosi tersebut seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta turut meningkatkan kesejahteraan mental dan relasi sosial mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi ajaran hadits dalam pendidikan karakter dan pengembangan literasi emosional di kalangan mahasiswa. Implikasi praktisnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam perancangan program bimbingan konseling berbasis keagamaan di lingkungan kampus, serta mendorong pembentukan kebijakan edukatif yang mendukung kesehatan mental melalui pendekatan spiritual Islam.

**Kata Kunci:** Marah, Kesehatan Mental, Hadits, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Salah satu emosi dasar yang dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah marah.<sup>1</sup> Dalam perspektif Islam, marah mendapatkan perhatian khusus, tercermin dari banyaknya petunjuk Nabi Muhammad Saw. dalam hadits-haditsnya yang menekankan pentingnya pengendalian emosi ini sebagai upaya menjaga stabilitas emosional dan keharmonisan social.<sup>2</sup> Kemampuan mengelola marah bukan hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang. Kemarahan yang tidak terkendali dapat mengganggu

---

<sup>1</sup> Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (2015): 22, <https://doi.org/10.22146/bps.10574>.

<sup>2</sup> Bustomi Paisal Hasibuan, "Hadits Tentang Marah (Tela'ah Ilmu Mukhtalifal-Hadits)" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015); Robi Naufal Julian, "Pengendalian Marah Perspektif Hadits: Studi Tematik Atas Hadits Dalam Kutub Al-Tis' Ah" (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020).

kesehatan mental, yang pada akhirnya mempengaruhi produktivitas dan kualitas hidup individu.<sup>3</sup>

Kemarahan berlebihan telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang memperburuk kondisi psikologis, termasuk memicu gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan.<sup>4</sup> Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan emosional, baik dari beban akademik maupun dinamika sosial. Mahasiswa Ilmu Hadits secara khusus menjadi menarik untuk dikaji karena mereka memiliki akses dan keterpaparan yang lebih besar terhadap ajaran-ajaran hadits, termasuk yang berkaitan dengan pengendalian marah. Hal ini menimbulkan pertanyaan, sejauh mana ajaran hadits mampu berfungsi sebagai pedoman dalam menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa?

Kasus-kasus gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa yang dipicu oleh stres dan tekanan emosional menunjukkan pentingnya pendekatan alternatif dalam penanganannya. Hadits Nabi menawarkan solusi preventif dan kuratif melalui anjuran-anjuran pengendalian marah yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental.<sup>5</sup> Beberapa penelitian sebelumnya memang telah membahas pentingnya pengendalian diri terhadap kesejahteraan psikologis, namun kajian yang secara spesifik mengaitkan antara kemarahan dan kesehatan mental dengan pendekatan kajian hadits—khususnya pada kelompok mahasiswa Ilmu Hadits—masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kemarahan dan kesehatan mental dari sudut pandang ajaran hadits, serta bagaimana pemahaman dan pengamalan hadits tentang pengendalian marah berpengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa Ilmu Hadits. Penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang baru dalam pengembangan kajian kesehatan mental berbasis keagamaan, khususnya

---

<sup>3</sup> Witrin Gamayanti and Ila Nurlaila Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik," *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177, <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.

<sup>4</sup> Rovi Husnaini, "Hadits Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnaal Ilmu Hadits* 4, no. 1 (2019): 79–88.

<sup>5</sup> Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam," *Ta'dib* XVIII, no. 02 (2013): 193–214.

dalam kerangka pengendalian emosi menurut Islam, sekaligus memberikan kontribusi praktis dalam upaya menjaga keseimbangan mental mahasiswa melalui pendekatan hadits.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus,<sup>6</sup> karena bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pemaknaan mahasiswa terhadap hadits tentang pengendalian marah, serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik masalah yang bersifat kontekstual dan memerlukan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman individu. Studi kasus dalam konteks ini difokuskan pada satu kelompok terpilih, yaitu mahasiswa Ilmu Hadits di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, yang dianggap relevan karena latar belakang akademis mereka berkaitan langsung dengan objek kajian hadits.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup dua aspek utama: (1) pemahaman mahasiswa terhadap hadits pengendalian marah, dan (2) implementasi nilai-nilai hadits tersebut dalam kehidupan sehari-hari serta pengaruhnya terhadap kondisi psikologis mereka, khususnya dalam konteks pengelolaan emosi dan kesehatan mental.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Marah

Secara bahasa, kata "غَضَبٌ" (*ghadab*) berarti "marah.", berasal dari kata kerja غَضِبَ يَغْضِبُ غَضَبًا yang artinya "marah." Ibnu Faris menyebutkan bahwa akar kata ini terdiri dari huruf غ (*ghain*), ض (*dhad*), dan ب (*ba*), yang menunjukkan makna dasar kekuatan dan intensitas. Secara istilah, Al-Jurjani mendefinisikan marah sebagai: "Perubahan yang terjadi ketika darah dalam hati mendidih dengan tujuan untuk melepaskan ketegangan dalam diri." Al-Raghib mendefinisikan marah sebagai gerakan hati yang muncul dengan keinginan untuk membalas dendam. Sementara itu, Al-Ghazali

---

<sup>6</sup> Wahyudin Darmalaksana, "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan," *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1-6.

mendefinisikan marah dengan mendidihnya darah dalam hati untuk tujuan membalas dendam.<sup>7</sup>

Adapun makna kata "*ghadab*" (marah) dan turunan katanya dalam Al-Qur'an berbeda tergantung pada arah dan sumbernya. Jika kemarahan berasal dari Allah Swt., maka itu berarti kemurkaan dan hukuman. Namun, jika berasal dari manusia, itu adalah gejolak jiwa karena sesuatu yang terkait dengan dirinya sendiri, dan hal ini dapat diobati dengan pemaafan, kesabaran, dan pengampunan. Kemarahan manusia bisa dilupakan seiring waktu. Selain itu, ada pula kemarahan yang muncul karena kehormatan Allah dilanggar; ini adalah gejolak jiwa yang terpuji dan seharusnya tetap ada.<sup>8</sup> Kemarahan didefinisikan sebagai emosi negatif dari segi pengalaman subjektif dan evaluasi sosial.<sup>9</sup>

Dari defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa marah adalah bentuk perubahan pada diri yang diawali dengan mendidihnya hati yang kemudian diekspresikan dalam bentuk perbuatan untuk membuat tindakan balas atas suatu hal, yang tindakan tersebut dapat ditujukan untuk hal yang positif dan negatif sesuai asal sumber marah.

## Hadits Tentang Marah

Pertama,

حَدَّثَنَا حُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي الزِّنَادِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عُرْوَةَ، عَنِ الْأَحْنَفِ بْنِ قَيْسٍ، قَالَ: أَحْبَبَنِي ابْنُ عَمِّ لِي، قَالَ: قُلْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قُلْ لِي قَوْلًا، وَأَقْبَلًا، لَعَلِّي أَعْقِلُهُ. قَالَ: " لَا تَغْضَبْ " قَالَ: فَعُدْتُ لَهُ مِرَارًا كُلُّ ذَلِكَ يَعُودُ إِلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " لَا تَغْضَبْ " 10

<sup>7</sup> Taşduru 'an al-Muntadā Al-Islāmī, "*Majallat Al-Bayān*," Majalah Ismaliyah, 1428, juz 181, h. 28.

<sup>8</sup> al-Majlis al-A'la lisysyuun Al-Islamiyah, "*Mausu'atu Al-Mafahim Al-Ismaliyah Al-'Ammah*," Al-Maktabah Al-Syamilah, 1432, h. 482.

<sup>9</sup> James R. Averill, "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion," *American Psychologist* 38, no. 11 (1983): 1145-60, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1145>.

<sup>10</sup> Ahmad bin Hanbal, *Musnad Al-Imam Ahmad Bin Hanbal*, ed. Syu'aib Al-Arnauth, Dkk. 'Adil Mursyid, and disempurnakan oleh Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin At-Turki, 1st ed. (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), juz 38, h. 214-215, no. 23.138. Hadits ini sahih.

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Hushain bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami Ibnul Abu Zinad, dari ayahnya, dari Urwah, dari Al-Ahnaf bin Qais, ia berkata: Seorang sepupuku memberitahuku, ia berkata: "*Aku berkata kepada Rasulullah SAW, 'Wahai Rasulullah, katakanlah kepadaku suatu perkataan, dan ringkaskanlah, agar aku dapat memahaminya.'*" Rasulullah SAW bersabda, "*Jangan marah.*" Aku berkata, "*Aku kembali kepada beliau beberapa kali, namun setiap kali itu Rasulullah SAW tetap menjawab, 'Jangan marah.*" (HR. Ahmad).

Kedua,

وَعَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي عَبَّالَةَ قَالَ: سَمِعْتُ أُمَّ الدَّرْدَاءِ، تُحَدِّثُ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ذَلَّنِي عَلَى عَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ قَالَ: «لَا تَغْضَبْ وَلَكَ الْجَنَّةُ»<sup>11</sup>

Artinya: Dari Ibrahim bin Abi Ablah, ia berkata: Aku mendengar Ummu Darda' menceritakan dari Abu Darda', bahwa ia berkata: Aku berkata, "*Wahai Rasulullah, tunjukkanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkanku ke dalam surga.*" Beliau bersabda, "*Jangan marah, maka bagimu surga.*" (HR. ath-Thabrani).

Ketiga,

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، قَالَ: سَمِعْتُ لَيْثًا قَالَ: سَمِعْتُ طَاوُوسًا يُحَدِّثُ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: " عَلِّمُوا، وَيَسِّرُوا، وَلَا تَعْسِرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ"<sup>12</sup>

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dia berkata aku telah mendengar Thawus meriwayatkan dari Ibnu Abbas, dari Nabi Saw., beliau bersabda: "*Ajarkanlah (ilmu), permudahlah (urusan), dan jangan mempersulit. Jika salah seorang di antara kalian marah, hendaklah ia diam.*" (HR. Ahmad).

<sup>11</sup> Sulaiman bin Ahmad bin Ayyub bin Mathir al-Lakhmi asy-Syammi abu al-Qasim Ath-Thabrani, *Al-Mu'jam Al-Ausath*, ed. Abu Mu'adz Thariq and Abu al-Fadhl bin al-Muhsin Al-Husaini (Kairo: Daar al-Haramain, 1995), juz 3, h. 25, no. 2353.

<sup>12</sup> Hanbal, *Musnad Al-Imam Ahmad Bin Hanbal*, juz 4, h. 39, no. 2135.

### ***Sabab al-Wurud***

Tidak terdapat catatan yang secara eksplisit menyebutkan mengenai apa sebab munculnya hadits ini. Akan tetapi, terdapat penjelasan yang menyebutkan bahwa dalam hadits ini terdapat isyarat bahwa para sahabat radhiyallahu 'anhum sangat bersemangat dalam mencari kebaikan. Hal ini terlihat dari permintaan seorang laki-laki kepada Nabi agar beliau memberikan suatu wasiat yang bisa ia pegang teguh. Fakta bahwa para sahabat sering meminta nasihat dari Nabi menunjukkan kesungguhan mereka dalam mencari kebaikan, perhatian mereka terhadap ilmu, serta keinginan mereka untuk langsung menerima bimbingan dari Nabi yang mulia, shalawat dan salam terbaik atas beliau. Kemungkinan besar, laki-laki yang bertanya ini memiliki sifat pemaarah, sehingga Nabi menasihatinya dengan sesuatu yang relevan dengan kondisinya.<sup>13</sup>

### **Syarah Hadits**

Larangan terhadap marah dimaksudkan untuk melarang segala hal yang dapat menyebabkan marah, serta akibat-akibat yang ditimbulkannya dan yang mengarahkannya. Karena marah bisa menjadikan seseorang melakukan tindakan buruk atau mengucapkan kata-kata yang tidak baik. Maka, seseorang diperintahkan untuk menjauhi sebab-sebab yang dapat menimbulkan marah. Adapun pengulangan dari Rasulullah untuk tidak marah menunjukkan penegasan pentingnya "Jangan marah" dan agar seseorang bersungguh-sungguh dalam menghindari penyebab kemarahan<sup>14</sup>. Dari syarah tersebut, dapat dipahami bahwa Nabi Muhammad saw., benar-benar waspada terhadap sikap marah karena mengandung mudharat yang besar.

Hal senada juga dijelaskan oleh Imam an-Nawawi bahwa kemarahan yang timbul bukan karena Allah adalah godaan dari setan. Oleh karena itu, kemarahan membuat seseorang keluar dari keseimbangan jiwa, berbicara dengan kebatilan, melakukan hal yang tercela, berniat

---

<sup>13</sup> 'Abd al-Muhsin bin Hamd bin 'Abd al-Muhsin bin 'Abdillah bin bin Hamd Al-'Abbad, *Syarah Al-Arba'in Al-Nawawiyah* (al-Maktabah al-Syamilah, 1432), <http://www.islamweb.net>, juz 19, h. 7.

<sup>14</sup> 'Abd al-Muhsin bin Hamd bin 'Abd al-Muhsin bin 'Abdillah bin bin Hamd Al-'Abbad, *Syarah Al-Arba'in Al-Nawawiyah* (al-Maktabah al-Syamilah, 1432), <http://www.islamweb.net>, juz 19, h. 8-9.

dendam, membenci, dan perbuatan buruk lainnya<sup>15</sup>. Ini menunjukkan betapa besar kerusakan yang ditimbulkan oleh kemarahan dan akibat-akibat yang muncul dari itu. Maka, terhadap hal itu Ibnu Baththhal menjelaskan bahwa Allah Ta'ala memuji orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan sesama manusia, dan Dia mengabarkan bahwa Dia mencintai mereka karena kebaikan tersebut.<sup>16</sup>

### **Karakter, Ekspresi dan Pengendalian Marah**

Kemarahan merupakan salah satu emosi dasar manusia yang diekspresikan dengan berbagai cara, tergantung pada karakter dan kepribadian individu. Ada orang yang memiliki temperamen tinggi sehingga mudah tersulut amarah bahkan oleh hal-hal sepele, sementara yang lain lebih tenang dan jarang menunjukkan kemarahan, meskipun menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Kemampuan seseorang dalam mengenali, mengelola, dan menyalurkan kemarahan sangat bergantung pada faktor internal seperti kesadaran diri dan pengendalian emosi, serta faktor eksternal seperti pola asuh, lingkungan sosial, dan pengalaman hidup. Orang yang memiliki kesadaran emosional tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kemarahannya dengan mencari solusi yang konstruktif, sementara mereka yang kurang memahami emosinya sering kali terjebak dalam ledakan amarah yang tidak terkendali<sup>17</sup>.

Sebaliknya, ada individu yang kesulitan mengenali tanda-tanda awal kemarahan dalam dirinya, sehingga baru menyadari emosi tersebut saat sudah mencapai puncaknya dan menimbulkan dampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Ketidakmampuan mengelola kemarahan bisa berujung pada konflik interpersonal, stres, hingga masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi atau gangguan kecemasan. Sebagian orang mengekspresikan kemarahannya secara agresif dengan kata-kata kasar atau tindakan fisik, sementara yang lain menahannya

---

<sup>15</sup> Abu Zakariya Muhyiddin Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim Ibn Al-Hajjaj*, 2nd ed. (Beirut: Daar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 1972), juz 16, h. 163.

<sup>16</sup> Ibnu Baththhal Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul Malik, *Syarah Shahih Al-Bukhari Libni Baththhal*, ed. Tahqiq Abu Yasir Tamim bin Ibrahim, 2nd ed. (Riyadh: Maktabah ar-Rasyad, 2003), juz 9, h. 296.

<sup>17</sup> Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam."

dalam diam, yang justru dapat menimbulkan tekanan emosional berkepanjangan.<sup>18</sup> Oleh karena itu, memahami karakter marah dalam diri sendiri menjadi langkah penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan orang lain.<sup>19</sup>

Ekspresi marah pada individu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa bentuk yang mencerminkan bagaimana seseorang mengelola emosinya. Kemarahan dapat diekspresikan melalui *anger in*, yaitu kecenderungan menekan emosi marah tanpa menampakkannya ke luar; *anger out*, yakni meluapkan kemarahan secara eksplisit, baik melalui kata-kata maupun tindakan agresif; serta *anger control*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola dan merespons kemarahan secara bijaksana. Sementara itu, mengelompokkan ekspresi marah ke dalam kategori *undercontrolled* dan *over-controlled*. Individu dengan tipe *undercontrolled* memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosinya sehingga cenderung bereaksi secara impulsif, sedangkan individu *over-controlled* cenderung menekan kemarahan hingga akhirnya meledak saat tidak lagi mampu menahannya.<sup>20</sup>

Perbedaan dalam mengekspresikan kemarahan ini menunjukkan bahwa cara seseorang mengelola emosi sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan hubungan sosialnya. Individu yang mampu mengontrol kemarahannya secara sehat cenderung lebih adaptif dalam menghadapi konflik, sementara mereka yang menekan atau meledakkan kemarahan tanpa kendali berisiko mengalami tekanan emosional atau merusak hubungan interpersonal. Oleh karena itu, memahami pola ekspresi marah dalam diri sendiri dapat membantu seseorang untuk lebih bijaksana dalam menghadapi situasi yang memicu emosi negatif.

Dalam ajaran Islam, Nabi Muhammad SAW memberikan beberapa metode untuk mengendalikan kemarahan agar tidak berujung pada tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu cara yang dianjurkan adalah diam, karena berbicara dalam keadaan marah

---

<sup>18</sup> Douglas Jones, *Digital Marketing Strategy: A Framework for Success* (John Wiley & Sons, 2013).

<sup>19</sup> Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam."

<sup>20</sup> Lucia Hernawati and Haryo Goeritno, "Ekspresi Emosi Marah Remaja Ditinjau Dari Kepribadian Narsistik Dan Usia," *Ekspresi Emosi Marah Remaja Ditinjau Dari Kepribadian Narsistik Dan Usia* (Semarang, 2014).

dapat memicu kata-kata yang tidak baik. Selain itu, mengubah posisi tubuh, seperti duduk jika sedang berdiri dan berbaring jika kemarahan belum reda, dapat membantu meredakan emosi. Nabi juga menganjurkan berwudhu, karena marah diibaratkan api dari setan yang dapat dipadamkan dengan air.<sup>21</sup>

Selain itu, membaca ta'awudz atau isti'adzah dengan memohon perlindungan kepada Allah SWT dari godaan setan menjadi langkah spiritual yang efektif untuk mengatasi kemarahan<sup>22</sup>. Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa marah berasal dari setan, sehingga dengan mengingat Allah, seseorang dapat lebih mudah mengendalikan emosinya. Dengan menerapkan cara-cara ini, seseorang dapat mengelola amarahnya dengan lebih bijaksana, menghindari konflik, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis.

Tindakan-tindakan yang dilakukan ditas secara teori, merupakan untuk mengendalikan emosi, yang disebut dengan pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping. Pengalihan dapat dilakukan melalui katarsis, rasionalisasi, dan zikrullah, yang membantu seseorang melepaskan emosi negatif dengan cara yang lebih sehat. Zikrullah, seperti membaca Al-Qur'an, berzikir, dan berdoa, terbukti secara ilmiah dapat menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan memahami dan menerapkan metode ini, seseorang dapat lebih bijaksana dalam menghadapi kemarahan serta mengubah energi negatif menjadi ketenangan dan pemikiran yang lebih positif.<sup>23</sup>

### **Pengaruh Marah Bagi Kesehatan**

Menurut Averill, kemarahan biasanya muncul saat berinteraksi dengan orang lain.<sup>24</sup> Kemarahan tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga berakar dari dinamika sosial yang kompleks, seperti ketidakadilan atau ancaman terhadap harga diri. Deffenbacher menyatakan bahwa emosi

---

<sup>21</sup> Darmawati, "Mengendalikan Marah Sesuai Tuntunan Rasulullah SAW," uinsi.ac.id, 2024, <https://www.uinsi.ac.id/2024/09/16/mengendalikan-marah-sesuai-tuntunan-rasulullah-saw/>.

<sup>22</sup> Darmawati.

<sup>23</sup> R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41-47, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.

<sup>24</sup> Averill, "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion."

marah dapat muncul sebagai tanggapan terhadap situasi tertentu, seperti mendapatkan kritikan dari orang lain atau tersinggung dengan kata-kata dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa kemarahan bukan sekadar respons spontan, melainkan juga dipengaruhi oleh persepsi subjektif dan konteks hubungan interpersonal. Marah yang tidak diatur dengan baik dapat memperburuk hubungan interpersonal dan berujung pada isolasi sosial. Sebaliknya, ekspresi marah yang dikendalikan justru bisa menjadi sarana menyelesaikan konflik dan memperbaiki dinamika hubungan.<sup>25</sup>

Dalam konteks kesehatan mental, kemarahan yang tidak terkelola dengan baik merupakan masalah serius yang kerap diremehkan. Secara psikologis, kemarahan kronis terbukti dapat memicu gangguan seperti depresi dan kecemasan. Individu yang terus-menerus merasa marah akan berada dalam kondisi stres berkepanjangan. Hal ini memengaruhi fungsi biologis tubuh, termasuk menurunnya imunitas dan meningkatnya risiko penyakit kronis.<sup>26</sup> Ledakan amarah yang sering juga dapat menimbulkan ketegangan sosial, memperlemah dukungan sosial, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara umum.

Penelitian lain juga mengungkap bahwa pada individu yang sudah mengalami stres atau depresi, kemarahan justru memperburuk gejala-gejala tersebut. Hal ini sangat terlihat terutama pada pria, yang cenderung menunjukkan ekspresi marah sebagai pelampiasan emosional daripada mencari penyelesaian.<sup>27</sup> Keterkaitan antara marah dan peningkatan intensitas depresi ini mengindikasikan pentingnya regulasi emosi dalam kesehatan mental, terutama dalam masyarakat yang masih menganggap marah sebagai bentuk kekuatan atau dominasi.

Lebih lanjut, marah yang berlarut dapat mempengaruhi kesehatan fisik, terutama dalam kasus gangguan psikosomatik, yaitu kondisi ketika

---

<sup>25</sup> Jerry L. Deffenbacher, "Angry College Student Drivers: Characteristics and a Test of State-Trait Theory," *Psicologia Conductual* 11, no. 1 (2003): 163–76; Susan E. Rivers et al., "Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation," *Journal of Happiness Studies* 8, no. 3 (2007): 393–427, <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>.

<sup>26</sup> Hammydiati Azifa Lazuardini I, "Relevansi Hadits Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadits* 3, no. 1 (2019): 81, <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.

<sup>27</sup> Saif Al-Hamwari, "Atsar Al-Ghadhab 'ala Al-Jism," WebTeb, 2022, <https://www.webteb.com/articles/25751-اثر-الغضب-على-الجسم>.

emosi negatif seperti kemarahan menimbulkan gejala fisik. Individu dengan tingkat kemarahan tinggi terbukti memiliki kualitas hidup yang lebih rendah karena tekanan emosional memicu peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan bahkan risiko penyakit kronis.<sup>28</sup> Dalam hal ini, marah menjadi pemicu gangguan fisiologis sekaligus memperburuk persepsi individu terhadap kondisi hidupnya.

Jika dikaitkan dengan perspektif hadits, terdapat petunjuk penting tentang bagaimana kemarahan seharusnya dikendalikan. Hadits Nabi Muhammad SAW yang menyarankan untuk menahan marah ("*la taghdhob*" - jangan marah) menunjukkan pemahaman dini terhadap dampak negatif marah, tidak hanya pada relasi sosial, tapi juga pada keseimbangan psikologis. Hal ini menjadi bukti bahwa ajaran Islam telah memberikan perhatian besar terhadap stabilitas emosional dan kesehatan mental umat. Dalam praktiknya, pendekatan spiritual ini dapat dikembangkan sebagai strategi pengendalian marah dalam terapi psikologis berbasis agama.

Beberapa penelitian terdahulu juga telah menunjukkan bahwa pengelolaan marah dalam perspektif keagamaan, khususnya Islam, memberikan hasil yang positif dalam terapi kecemasan, pengendalian stres, dan peningkatan kualitas hidup. Dengan membandingkan hasil ini, dapat ditegaskan bahwa dimensi spiritual memiliki peran signifikan dalam menyeimbangkan kesehatan mental individu, termasuk dalam merespons emosi marah.

Adapun secara praktis, penting bagi masyarakat untuk diberikan pemahaman bahwa tidak semua bentuk kemarahan bersifat negatif. Kemarahan yang dikendalikan, disalurkan secara konstruktif, dan diarahkan untuk mendorong perubahan sosial atau memperjuangkan nilai kebenaran, bisa menjadi bentuk marah yang positif. Namun, tetap diperlukan kontrol dan kesadaran diri agar marah tidak menjadi destruktif. Hal ini sesuai dengan nilai-nilai dalam hadits yang menekankan keseimbangan, pengendalian diri, dan penghindaran dari reaksi emosional yang berlebihan.

---

<sup>28</sup> Gamayanti and Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik"; Al-Hamwari, "Atsar Al-Ghadhab 'ala Al-Jism."

### **Analisis Pemahaman Mahasiswa**

Untuk mengetahui pemahaman korelasi antara marah dengan kesehatan mental, berikut dipaparkan analisis naratif hasil wawancara dengan mahasiswa Ilmu Hadits di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebanyak 5 orang sebagai berikut:

1. Rani Pudji Astuti : wawancara pada 6 November 2024, yang selanjutnya disebut informan 1.
2. Devia Rahmah : wawancara pada 6 November 2024, yang selanjutnya disebut informan 2.
3. Muhammad Iqbal : wawancara pada 6 November 2024, yang selanjutnya disebut informan 3.
4. Abdul Ghoni : wawancara pada 6 November 2024, yang selanjutnya disebut informan 4.
5. Ilham Hidayah : wawancara pada 6 November 2024, yang selanjutnya disebut informan 5.

Pertanyaan pertama, pemahaman tentang hadits terkait larangan marah

Pemahaman informan mengenai larangan marah menunjukkan beragam tingkat. Informan 4, misalnya, menjelaskan bahwa Rasulullah menegaskan larangan marah hingga tiga kali, menunjukkan pentingnya mengendalikan emosi untuk mencegah penyesalan akibat tindakan impulsif. Hal ini sejalan dengan ajaran yang menekankan perlunya menjaga keseimbangan emosi agar tidak terjebak dalam dampak buruk yang timbul dari kemarahan. Informan 2 dan 5 menambahkan perspektif spiritual, yaitu menghubungkan pengendalian marah dengan janji surga, yang memperlihatkan pemahaman bahwa kebiasaan menahan marah adalah bagian dari upaya menuju ridha Allah.

Namun, tidak semua informan memiliki pemahaman yang mendalam. Informan 1 hanya mengetahui hadits ini secara umum tanpa penghayatan lebih jauh, sedangkan informan 3 belum pernah mendengar hadits tersebut sama sekali. Kondisi ini mencerminkan adanya celah dalam pemahaman sebagian masyarakat tentang pentingnya nilai pengendalian emosi, baik dalam konteks agama maupun kehidupan sehari-hari.

Pengendalian emosi yang diajarkan Rasulullah tidak hanya berkaitan dengan spiritualitas, tetapi juga memiliki dampak nyata pada

kesehatan mental dan hubungan sosial.<sup>29</sup> Dalam kehidupan sehari-hari, marah yang tidak terkendali dapat menimbulkan stres.<sup>30</sup> merusak hubungan, dan bahkan memicu penyakit.<sup>31</sup> Meskipun dampak ini tidak secara langsung diungkapkan oleh para informan, refleksi semacam ini penting untuk lebih diperkenalkan. Informan 4, misalnya, sudah memahami bahwa pengendalian emosi adalah langkah untuk mencegah konsekuensi buruk, tetapi pengertian ini perlu lebih diperluas pada aspek lain seperti kesehatan dan kesejahteraan hidup.

Secara keseluruhan, wawancara ini menunjukkan bahwa beberapa informan telah menangkap inti ajaran larangan marah, terutama yang berkaitan dengan spiritualitas dan pengendalian diri. Namun, ada juga yang masih memerlukan pemahaman lebih mendalam agar nilai-nilai ini benar-benar dapat diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Upaya edukasi yang menyeluruh dapat membantu masyarakat memahami pentingnya pengendalian emosi tidak hanya sebagai tuntunan agama, tetapi juga sebagai kunci untuk hidup yang lebih harmonis dan sehat.

#### Pertanyaan kedua, Pemahaman tentang Marah dan Kesehatan Mental

Marah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan dalam wawancara dan didukung oleh literatur. Informan 1 dan 2 menyoroti hubungan erat antara marah dan kerusakan mental, di mana marah yang tidak terkendali dapat mengikis keseimbangan mental secara perlahan. Hal ini sejalan dengan pandangan literatur yang menjelaskan bahwa marah berlebihan dapat melemahkan keseimbangan emosional seseorang, mengarah pada stres kronis, depresi, dan bahkan gangguan psikosomatik.<sup>32</sup> Larangan dalam hadits untuk

---

<sup>29</sup> Nilam Isneni, "Mengenal Ghadab, Sifat Tercela Yang Berdampak Negatif," *detikHikmah*, 2023, <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6657190/mengenal-ghadab-sifat-tercela-yang-berdampak-negatif#:~:text=Dampak Negatif Ghadab,tidak dapat berpikir secara rasional.>

<sup>30</sup> Ignasia Nunki Auroraningtyas, "*Emosi Marah Pada Desainer Grafis Yang Mengalami Stres Kerja*" (Widya Mandala Surabaya Catholic University, 2021).

<sup>31</sup> Munawir Kamaluddin, "Marah: Penyakit Hati Yang Mengancam Kesehatan Dan Keharmonisan," [uin-alauddin.ac.id](http://uin-alauddin.ac.id), 2024, <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/marah--penyakit-hati-yang-mengancam-kesehatan-dan-keharmonisan-0724>.

<sup>32</sup> Gamayanti and Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik."

menahan marah juga relevan dengan pandangan para informan, bahwa mengelola marah dengan cara yang bijak—tidak menahan sepenuhnya atau meluapkannya secara agresif—adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan mental.<sup>33</sup>

Selain itu, wawancara juga mengungkap bahwa marah memengaruhi kontrol diri dan pengambilan keputusan. Informan 3 dan 4 menekankan bahwa marah dapat membuat seseorang bertindak di luar kontrol dan menutup kemampuan berpikir jernih. Literatur memperkuat pandangan ini dengan menjelaskan bahwa marah yang tidak terkendali membuat seseorang rentan terhadap tindakan impulsif, konflik interpersonal, dan isolasi sosial. Kemampuan untuk "menyelesaikan dengan kepala dingin" yang disebutkan oleh informan 3 sejalan dengan literatur yang menyarankan ekspresi kemarahan yang konstruktif sebagai solusi untuk menjaga hubungan interpersonal dan menghindari konflik.

Dari perspektif spiritual, larangan marah dalam hadits memberikan panduan moral untuk menghindari dampak buruk yang timbul dari emosi negatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Imam an-Nawawi, marah yang tidak terkendali adalah godaan setan yang dapat menyebabkan kerusakan jiwa dan hubungan sosial. Pendapat ini didukung oleh informan 5 yang menyebut bahwa emosi yang tidak stabil selama marah berdampak langsung pada kesehatan mental, menunjukkan relevansi ajaran hadits dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Hal ini mencerminkan pentingnya larangan Rasulullah terhadap marah dalam rangka menghindari kerusakan spiritual, emosional, dan sosial yang lebih luas.

Dari analisis wawancara, dapat disimpulkan bahwa marah memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental, kontrol diri, dan hubungan sosial.<sup>34</sup> Marah yang tidak terkendali dapat menyebabkan stres kronis, depresi, dan gangguan psikosomatik, sejalan dengan pandangan literatur yang menyoroati efek buruk emosi negatif ini. Para informan menekankan

---

<sup>33</sup> Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31–50, <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>; Mutiara Andini, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

<sup>34</sup> Andini, Aprilia, and Distina, "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental"; Kamaluddin, "Marah: Penyakit Hati Yang Mengancam Kesehatan Dan Keharmonisan."

pentingnya mengelola marah melalui kontrol diri dan cara konstruktif untuk menjaga keseimbangan emosional serta mencegah konflik interpersonal. Perspektif spiritual dalam hadits juga relevan, dengan larangan marah yang dimaksudkan untuk melindungi individu dari kerusakan jiwa, hubungan sosial, dan godaan setan. Keseluruhan pandangan ini menegaskan bahwa pengelolaan marah secara bijak merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup.

### Pertanyaan ketiga, Dampak Marah pada Kesehatan Mental

Marah memiliki dampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental, sebagaimana tergambar dalam hasil wawancara. Sebagian besar informan menyatakan bahwa marah dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, ketegangan, dan pada kondisi tertentu bahkan dapat memicu penyakit kronis seperti hipertensi dan gangguan jantung, sebagaimana diungkapkan oleh Informan 1. Pandangan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa kemarahan kronis berkontribusi terhadap melemahnya sistem kekebalan tubuh,<sup>35</sup> meningkatkan risiko penyakit, dan dapat memperburuk kondisi psikosomatik.<sup>36</sup> Secara fisiologis, kemarahan mengaktifkan respons stres tubuh, yang dapat berbahaya jika berlangsung secara terus-menerus.

Selain pengaruh fisik, kemarahan juga berdampak besar pada kesehatan mental. Informan 2 menyebutkan bahwa marah memengaruhi stabilitas emosional, dengan gejala seperti gemetar dan perasaan emosional yang tidak terkontrol. Hal ini didukung oleh pandangan literatur yang menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan stres. Informan lain, seperti Informan 3 dan 4, juga menyoroti dampak mental dan emosional dari marah, termasuk hilangnya ketenangan batin dan kecenderungan untuk membuat keputusan yang impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Perspektif ini sesuai dengan literatur yang menyatakan

---

<sup>35</sup> Rizky Wahyu Permana, "Ini Yang Terjadi Pada Tubuh Saat Sedang Marah," merdeka.com, 2024, <https://www.merdeka.com/sehat/ini-yang-terjadi-pada-tubuh-saat-sedang-marah-228854-mvk.html?page=4>.

<sup>36</sup> Gamayanti and Hidayat, "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik."

bahwa kemarahan dapat merusak hubungan interpersonal dan memicu isolasi sosial.

Beberapa informan juga mengaitkan marah dengan rasa bersalah dan ketidakpuasan batin setelah kemarahan reda, seperti yang diungkapkan oleh Informan 5. Hal ini menegaskan bahwa kemarahan yang tidak terkelola dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>37</sup> Sebaliknya, pengelolaan kemarahan yang tepat dapat membantu menyelesaikan konflik dan memperbaiki hubungan interpersonal, meskipun temuan ini tidak eksplisit muncul dalam wawancara.

Hasil wawancara menunjukkan keselarasan dengan literatur dalam mengidentifikasi dampak negatif marah terhadap kesehatan fisik dan mental. Kemarahan tidak hanya meningkatkan risiko penyakit fisik dan psikosomatik tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional, hubungan sosial, dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kemampuan untuk mengelola kemarahan agar dampak negatifnya dapat diminimalkan, seperti yang dianjurkan dalam ajaran agama dan literatur kesehatan

Pertanyaan keempat, Pandangan Hadits tentang Pengendalian Marah

Hasil wawancara mengenai pemahaman masyarakat terhadap hadits tentang larangan marah menunjukkan variasi tingkat pengetahuan di antara para informan. Beberapa informan, seperti Informan 1, 3, dan 5, menyatakan bahwa mereka belum pernah mendengar atau tidak memiliki pengetahuan yang mendalam tentang hadits tersebut. Sebaliknya, Informan 2 menunjukkan pemahaman parsial dengan mengaitkan hadits tersebut dengan anjuran untuk menghindari kemarahan agar memperoleh surga. Informan 4 memberikan pemahaman yang lebih aplikatif, dengan menyoroti pentingnya diam dan beristighfar sebagai langkah untuk mengendalikan emosi ketika amarah memuncak. Hal ini menunjukkan adanya tingkat pemahaman yang beragam tentang hadits larangan marah, mulai dari yang sangat terbatas hingga interpretasi yang lebih kontekstual.

Ketika dikomparasi dengan literatur, terdapat kesesuaian dengan pandangan literatur bahwa marah memiliki dampak negatif, baik secara

---

<sup>37</sup> Gardenia Junissa Siregar, Rostiana Rostiana, and Heryanti Satyadi, "Peran Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup Dengan Work Life Balance Sebagai Mediator Pada Perempuan Peran Ganda," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 2 (2019): 403, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>.

sosial maupun kesehatan. Kemarahan dapat mengarah pada tindakan yang tidak baik, seperti dendam, kebencian, dan bahkan masalah kesehatan fisik serta mental.<sup>38</sup> Pemahaman Informan 4, yang menekankan pentingnya diam dan beristighfar, sejalan dengan anjuran syarah hadits untuk menjauhi penyebab kemarahan demi menghindari dampak buruknya. Namun, secara keseluruhan, wawancara menunjukkan kurangnya pemahaman yang mendalam tentang pesan hadits tersebut dan dampak negatif marah sebagaimana dipaparkan. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi tentang hadits larangan marah dan aplikasinya masih diperlukan di masyarakat.

Sebagai kesimpulan, analisis ini mengungkapkan bahwa pemahaman informan terhadap hadits tentang larangan marah masih terbatas dan beragam. Sebagian besar informan menunjukkan ketidaktahuan atau pengetahuan yang minim, sementara literatur menekankan urgensi memahami dan menerapkan hadits tersebut untuk mencegah dampak buruk marah, baik secara individu maupun sosial. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif agar masyarakat tidak hanya memahami larangan marah, tetapi juga mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan emosional dan kualitas hidup.

#### Pertanyaan kelima, Kaitan Hadits dengan Kesehatan Mental

Dari hasil wawancara, mayoritas informan sepakat bahwa kemampuan menahan amarah memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan mencegah perilaku buruk. Informan 2 dan 3 menekankan bahwa menahan marah dapat menjaga emosi serta melindungi kesehatan mental seseorang. Pernyataan ini sejalan dengan literatur yang menjelaskan bahwa marah yang tidak terkendali dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kerusakan hubungan interpersonal.<sup>39</sup> Kemampuan mengontrol amarah, sebagaimana dijelaskan oleh literatur, membantu menjaga keseimbangan emosional dan mencegah kerusakan baik pada kesehatan fisik maupun psikis.

---

<sup>38</sup> I, "Relevansi Hadits Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental"; Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam."

<sup>39</sup> Kamaluddin, "Marah: Penyakit Hati Yang Mengancam Kesehatan Dan Keharmonisan."

Pendapat informan 4 lebih mendalam, dengan menyoroti relevansi ajaran untuk menahan marah demi meminimalkan risiko tindakan negatif. Hal ini beriringan dengan pendapat dalam literatur yang menekankan bahwa kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu perbuatan tercela dan membahayakan hubungan sosial. Saran untuk memilih diam ketika marah juga tercermin dalam pandangan Imam an-Nawawi yang menganggap diam sebagai salah satu cara untuk mencegah dampak negatif dari marah. Pernyataan ini menggarisbawahi perlunya pengendalian diri agar dampak buruk marah dapat diminimalkan.

Sementara itu, Informan 5 menyatakan bahwa ajaran Nabi tentang menahan marah sangat relevan. Meskipun pernyataan ini lebih singkat, kesimpulan yang disampaikannya menegaskan universalitas nilai-nilai dalam hadits terkait, yang bertujuan untuk menjaga individu dan masyarakat dari bahaya kemarahan. Pandangan ini selaras dengan pandangan literatur yang menunjukkan bahwa menahan marah adalah wujud kedewasaan emosional dan dapat membantu mencegah kerusakan lebih besar.

Hasil analisis wawancara menunjukkan keselarasan antara pandangan masyarakat dengan literatur terkait dampak positif menahan marah terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial. Literasi hadits yang melarang marah dinilai relevan karena kemarahan yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kehidupan individu dan sosial. Secara tematik, wawancara memperkuat argumen dalam literatur bahwa ajaran Nabi memiliki tujuan preventif untuk menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi risiko kerusakan fisik maupun psikis.

#### Pertanyaan keenam, Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Emosi dan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa sebagian besar informan memiliki pandangan yang selaras dengan ajaran Nabi Muhammad mengenai pentingnya mengendalikan emosi, terutama kemarahan. Informan 1 dan Informan 2 menggambarkan kemampuan mereka untuk menjaga diri agar tidak larut dalam kemarahan. Informan 2 bahkan menggunakan strategi seperti istigfar dan mengalihkan perhatian ke aktivitas lain sebagai upaya pengendalian diri. Sikap ini mencerminkan

pemahaman bahwa marah dapat menimbulkan mudharat sebagaimana dijelaskan dalam syarah hadits, di mana Nabi ﷺ menekankan untuk menjauhi penyebab kemarahan. Sementara itu, Informan 3 secara eksplisit menekankan pentingnya kesabaran sebagai bentuk respons utama terhadap situasi yang memicu kemarahan, sejalan dengan pandangan Imam an-Nawawi bahwa menahan amarah adalah upaya untuk menghindari kerusakan yang lebih besar.

Di sisi lain, Informan 4 memberikan perspektif unik tentang lingkungan kampus yang sering kali menjadi medan rawan kemarahan akibat interaksi antar mahasiswa yang berorientasi pada ego dan eksistensi. Meski demikian, ia memilih untuk menghindari perdebatan atau pertikaian demi menjaga suasana tetap kondusif. Pandangan ini mencerminkan pengakuan akan potensi kemarahan dalam lingkungan sosial sekaligus upaya untuk menjaga keseimbangan jiwa sebagaimana dianjurkan oleh literatur. Informan 5 menambahkan dimensi spiritual dalam mengelola kemarahan, yakni dengan berwudhu sebagaimana diajarkan oleh Nabi, sebagai cara untuk meredam emosi yang berakar dari godaan setan. Ini sejalan dengan pandangan Ibnu Baththal bahwa menahan amarah adalah tindakan yang dipuji Allah Ta'ala.

Hasil wawancara dan literatur menunjukkan keselarasan mengenai pentingnya mengelola kemarahan demi menjaga keseimbangan emosi dan hubungan sosial. Secara tematik, wawancara memperlihatkan pendekatan personal dan spiritual, seperti istigfar, wudhu, serta kesabaran, yang konsisten dengan ajaran Islam. Literatur juga menegaskan bahwa kemarahan yang tidak terkelola dapat memicu berbagai dampak negatif, baik pada kesehatan mental maupun hubungan interpersonal. Oleh karena itu, pengendalian amarah tidak hanya menjadi perintah agama, tetapi juga memiliki relevansi signifikan terhadap kesejahteraan individu dan sosial.

## KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa pemahaman terhadap korelasi antara emosi marah dan kesehatan mental dalam perspektif hadits memiliki urgensi yang signifikan dalam konteks pengelolaan emosi negatif secara konstruktif. Sebagaimana tercermin dalam sejumlah hadits, larangan untuk marah tidak semata ditujukan untuk mencegah perilaku menyimpang atau ucapan yang tidak pantas, melainkan juga sebagai

bentuk proteksi terhadap kerusakan emosional dan sosial yang dapat ditimbulkan oleh kemarahan yang tidak terkendali. Melalui pendekatan studi pustaka dan wawancara mendalam, penelitian ini menemukan bahwa kemarahan yang tidak terkelola secara baik berpotensi menjadi pemicu gangguan psikologis, seperti stres, depresi, serta gangguan psikosomatik, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu.

Lebih lanjut, hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar informan telah memahami esensi spiritual dari larangan marah, masih terdapat kebutuhan untuk memperkuat aspek aplikatif dari nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, literasi keagamaan terkait pengelolaan emosi, khususnya yang bersumber dari hadits Nabi, perlu ditingkatkan melalui pendekatan edukatif yang sistematis dan kontekstual. Hal ini penting agar pemahaman normatif terhadap larangan marah dapat bertransformasi menjadi sikap dan tindakan yang konkret dalam kehidupan sosial masyarakat.

Sebagai implikasi praktis, penelitian ini merekomendasikan agar nilai-nilai pengendalian emosi dalam Islam diintegrasikan ke dalam program-program pembinaan mental dan spiritual di berbagai lini, seperti lembaga pendidikan, institusi keagamaan, dan komunitas masyarakat. Upaya ini diharapkan dapat membentuk ketahanan emosional individu yang selaras dengan nilai-nilai religius, serta memperkuat kohesi sosial. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada lingkup kajian yang relatif sempit dan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, pendekatan kualitatif yang digunakan lebih menekankan pada eksplorasi makna daripada pengukuran statistik.

Sebagai arah penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian yang lebih luas terhadap dimensi-dimensi emosi negatif lainnya, seperti iri hati atau dendam, dalam perspektif hadits dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Penelitian kuantitatif dengan populasi yang lebih representatif juga diperlukan guna menguji secara empiris efektivitas ajaran agama dalam membentuk kesehatan mental umat Islam di berbagai konteks sosial dan budaya.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-'Abbad, 'Abd al-Muhsin bin Hamd bin 'Abd al-Muhsin bin 'Abdillah bin bin Hamd. *Syarh Al-Arba'in Al-Nawawiyah*. al-Maktabah al-Syamilah, 1432. <http://www.islamweb.net>.
- Al-Hamwari, Saif. "Atsar Al-Ghadhab 'ala Al-Jism." WebTeb, 2022. [https://www.webteb.com/articles/25751\\_اثر-الغضب-على-الجسم](https://www.webteb.com/articles/25751_اثر-الغضب-على-الجسم).
- Al-Islāmī, Taşduru 'an al-Muntadā. "Majallat Al-Bayān." *Majalah Ismaliyah*, 1428.
- Al-Islamiyah, al-Majlis al-A'la lisysyuun. "Mausu'atu Al-Mafahim Al-Ismaliyah Al-'Ammah." *Al-Maktabah Al-Syamilah*, 1432.
- An-Nawawi, Abu Zakariya Muhyiddin Yahya bin Syaraf. *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim Ibn Al-Hajjaj*. 2nd ed. Beirut: Daar Ihya' at-Turats al-'Arabi, 1972.
- Andini, Mutiara, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. "Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 165–87. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Ath-Thabrani, Sulaiman bin Ahmad bin Ayyub bin Mathir al-Lakhmi asy-Syammi abu al-Qasim. *Al-Mu'jam Al-Ausath*. Edited by Abu Mu'adz Thariq and Abu al-Fadhl bin al-Muhsin Al-Husaini. Kairo: Daar al-Haramain, 1995.
- Auroraningtyas, Ignasia Nunki. "Emosi Marah Pada Desainer Grafis Yang Mengalami Stres Kerja." Widya Mandala Surabaya Catholic University, 2021.
- Averill, James R. "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion." *American Psychologist* 38, no. 11 (1983): 1145–60. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1145>.
- Baqi, Safiruddin Al. "Ekspresi Emosi Marah." *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (2015): 22. <https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.
- Darmalaksana, Wahyudin. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka Dan Studi Lapangan." *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2020, 1–6.
- Darmawati. "Mengendalikan Marah Sesuai Tuntunan Rasulullah SAW." [uinsi.ac.id](https://www.uinsi.ac.id), 2024. <https://www.uinsi.ac.id/2024/09/16/mengendalikan-marah-sesuai>

tuntunan-rasulullah-saw/.

- Dasman. *AL-KUTUB AL-SITTAH Sejarah Dan Manhaj Kitab Shahih Al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan Al-Tirmidzi, Sunan Abu Dawud, Sunan Al-Nasa'i Dan Sunan Ibn Majah*. Edited by Aminullah. I November. Jember: IAIN Jember Press, 2015.
- Deffenbacher, Jerry L. "Angry College Student Drivers: Characteristics and a Test of State-Trait Theory." *Psicologia Conductual* 11, no. 1 (2003): 163-76.
- Diana, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41-47. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.
- Fuad, Ikhwan. "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an Dan Hadits." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2016): 31-50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>.
- Gamayanti, Witrin, and Ila Nurlaila Hidayat. "Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik." *Jurnal Psikologi* 18, no. 2 (2019): 177. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.177-186>.
- Hanbal, Ahmad bin. *Musnad Al-Imam Ahmad Bin HANbal*. Edited by Syu'aib Al-Arnauth, Dkk. 'Adil Mursyid, and disempurnakan oleh Dr. Abdullah bin Abdul Muhsin At-Turki. 1st ed. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001.
- Hasibuan, Bustomi Paisal. "HADITS TENTANG MARAH (TELA'AH ILMU MUKHTALIFAL-HADITS)." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015.
- Hernawati, Lucia, and Haryo Goeritno. "Ekspresi Emosi Marah Remaja Ditinjau Dari Kepribadian Narsistik Dan Usia." *Ekspresi Emosi Marah Remaja Ditinjau Dari Kepribadian Narsistik Dan Usia*. Semarang, 2014.
- Husnaini, Rovi. "Hadits Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi." *Diroyah: Jurnaal Ilmu Hadits* 4, no. 1 (2019): 79-88.
- I, Hammydiati Azifa Lazuardini. "Relevansi Hadits Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental." *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadits* 3, no. 1 (2019): 81. <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.
- Isneni, Nilam. "Mengenal Ghadab, Sifat Tercela Yang Berdampak Negatif."  *detikHikmah*, 2023. <https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-6657190/mengenal-ghadab-sifat-tercela-yang-berdampak-negatif#:~:text=Dampak Negatif Ghadab,tidak dapat berpikir secara>

rasional.

- Jones, Douglas. *Digital Marketing Strategy: A Framework for Success*. John Wiley & Sons, 2013.
- Julian, Robi Naufal. "Pengendalian Marah Perspektif Hadits: Studi Tematik Atas Hadits Dalam Kutub Al-Tis' Ah." UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020.
- Kamaluddin, Munawir. "Marah: Penyakit Hati Yang Mengancam Kesehatan Dan Keharmonisan." uin-alauddin.ac.id, 2024. <https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/marah--penyakit-hati-yang-mengancam-kesehatan-dan-keharmonisan-0724>.
- Malik, Ibnu Baththal Abu al-Hasan Ali bin Khalaf bin Abdul. *Syarah Shahih Al-Bukhari Libni Baththal*. Edited by Tahqiq Abu Yasir Tamim bin Ibrahim. 2nd ed. Riyadh: Maktabah ar-Rasyad, 2003.
- Permana, Rizky Wahyu. "Ini Yang Terjadi Pada Tubuh Saat Sedang Marah." merdeka.com, 2024. <https://www.merdeka.com/sehat/ini-yang-terjadi-pada-tubuh-saat-sedang-marah-228854-mvk.html?page=4>.
- Ritonga, Asnil Aidah. "Maktabah Syamilah as an Information Seeking Tool for Higher Education in Islamic Studies." *Library Philosophy and Practice* 9, no. 1 (2021). <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/6196/>.
- Rivers, Susan E., Marc A. Brackett, Nicole A. Katulak, and Peter Salovey. "Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Discrete Emotions in Emotion Regulation." *Journal of Happiness Studies* 8, no. 3 (2007): 393-427. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>.
- Siregar, Gardenia Junissa, Rostiana Rostiana, and Heryanti Satyadi. "Peran Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup Dengan Work Life Balance Sebagai Mediator Pada Perempuan Peran Ganda." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 3, no. 2 (2019): 403. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5551>.
- Syuhbah, Muhammad Muhammad Abu. *Al-Kutub Al-Sittah*. Kairo: Majmu al-Buhuts al-Islamiyyah, 1969.
- Wigati, Indah. "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Ta'dib* XVIII, no. 02 (2013): 193-214.