

**MARAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN SERTA
RELEVANSINYA PADA KESEHATAN MENTAL**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan oleh

ANGRAINI AHMAD

20 0101 0007

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**MARAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN SERTA
RELEVANSINYA PADA KESEHATAN MENTAL**

Skripsi

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)
pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Palopo*



IAIN PALOPO

Diajukan oleh

ANGRAINI AHMAD

20 0101 0007

Dosen Pembimbing :

Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag

Teguh Arafah Julianto, S.Th.I., M.Ag

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Angraini Ahmad
Nim : 20 0101 0007
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Bila mana kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 9 Februari 2025

Yang membuat pernyataan


Angraini Ahmad
20 0101 0007

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Marah dalam Perspektif Al-Qur’an serta Relevansinya pada Kesehatan Mental” yang ditulis oleh Angraini Ahmad Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 20 0101 0007, mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Jumat, 31 Januari 2025 Masehi bertepatan dengan 1 Sya’ban 1446 Hijriyah telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Agama (S.Ag).

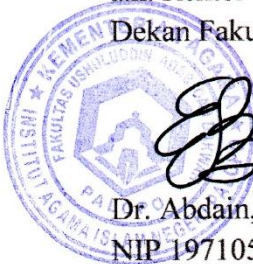
Palopo, 9 Februari 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|---------|
| 1. Dr. H. Rukman AR Said, Lc., M.Th.I. | Ketua Sidang | (.....) |
| 2. Dr. Kaharuddin, M.Pd.I. | Penguji I | (.....) |
| 3. Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. | Penguji II | (.....) |
| 4. Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag. | Pembimbing I | (.....) |
| 5. Teguh Arafah Julianto, S.Th.I., M.Ag. | Pembimbing II | (.....) |

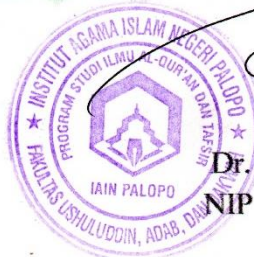
Mengetahui:

a.n. Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Abdain, S.Ag., M.HI.
NIP 19710512 199903 1 002

Ketua Program Studi
Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir



Dr. M. Ilham, Lc., M.Fil.I.
NIP 19870308 201903 1 001

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاحِدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ ، لَا نَبِيَّ بَعْدَهُ

Puja dan puji syukur atas kehadiran Allah swt. atas Rahmat dan Hidayah-Nya Sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini yang berjudul “Marah dalam Perspektif Al-Qur’an serta Relevansinya pada Kesehatan Mental”, salawat serta salam, semoga tetap tercurahkan kepada suri tauladan yang paling mulia Muhammad saw. yang merupakan nabi terakhir dan penutup para nabi-nabi sebelumnya, yang selalu mengajarkan kesabaran dan ketenangan bagi seluruh umat Islam selaku para pengikutnya, keluarga serta orang-orang yang senantiasa berada di jalannya sampai datangnya hari pembalasan.

Penelitian skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dukungan dari banyak pihak, terutama dukungan dari keluarga yang sangat penulis sayangi. Terkhusus kepada kedua orang tua penulis yang tercinta, lelaki terhebatku bapak Ahmad Abbas dan perempuan tercintaku ibu Sahria, yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang hingga saat ini. Terima kasih banyak atas do’a, cinta, pengorbanan, serta kerja kerasnya demi kesuksesan anak-anaknya. Kalian adalah sumber motivasi dan semangat dalam hidup penulis, tanpa dukungan dan kasih sayang dari kalian penulis tidak mungkin dapat sampai pada titik ini. Dan kepada saudara-saudariku yang tersayang Ariska

Ahmad, Angga Ahmad, Adnan, dan Akbar Ahmad, terima kasih telah menjadi kakak yang baik yang selalu memberikan dukungan serta do'a kepada penulis, semoga semuanya menjadi anak yang sukses di dunia dan di akhirat kelak, amin. Tentu penelitian skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih sebanyak-banyaknya dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan kepada:

1. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Abbas Langaji, M.Ag. Wakil Rektor I, Dr. Munir Yusuf, M.Pd., Wakil Rektor II, Dr. Masruddin, S.S., M.Hum., Wakil Rektor III, Dr. Mustaming, S.Ag., M.HI.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo, Dr. Abdain, S.Ag., M.H.I, Wakil Dekan I, Dr. H. Rukman AR Said , Lc., M.Th.I., Wakil Dekan II, Wahyuni Husain S.Sos., M.I.Kom., Wakil Dekan III, Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.
3. Ketua Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Dr. M. Ilham, Lc, M.Fil.I., Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Dr. Amrullah Harun, S.Th.I., M.Hum. Serta seluruh Dosen dan Staf di lingkup Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Pembimbing I dan II, Dr. Hj. Fauziah Zainuddin, M.Ag, dan Teguh Arafah Julianto, S.Th.I., M.Ag. yang telah memberikan bimbingan, masukan serta arahan selama proses penyelesaian skripsi.
5. Penguji I dan II, Dr. Kaharuddin, M.Pd.I., dan Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I. yang telah memberi masukan serta arahan dalam penyelesaian skripsi.

6. Dosen pembimbing Akademik (PA), Dr. H. Haris Kulle, Lc., M.Ag. yang telah meluangkan waktunya untuk mendengarkan curahan hati dan memberikan arahan dalam lingkup akademik selama perkuliahan.
7. Seluruh Dosen dan Staf yang berada dalam lingkup Kampus Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo yang telah memberikan arahan serta pengajaran kepada peneliti mulai dari masuk kuliah sampai selesai.
8. Kepala Unit Perpustakaan IAIN Palopo, Abu Bakar, S.Pd., M.Pd. beserta seluruh Staf perpustakaan IAIN Palopo yang telah membantu, meminjamkan dan mengumpulkan buku-buku atau literatur yang berkaitan skripsi ini.
9. Kepada sahabat penulis “The Gabut Team” Alma Hervina, S.Farm, Dwi Eka Oktaviani, Misnawati Damis, S.Kep, Nurul Wilda S, Arini, S.Pd, dan Nurhalisa. Yang selalu memberi semangat kepada penulis dan tidak pernah bosan mendengarkan keluh-kesah penulis selama ini, terima kasih telah menjadi sahabat yang baik dan semoga segala urusan kalian dimudahkan.
10. Terima kasih kepada saudari Kiki Angraeni, S.Ag dan Ismayanti, S.Ag. yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman seperjuangan Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Angkatan 2020, terkhusus kelas IAT-A20 terima kasih atas segala kebersamaan, dukungan, dan motivasi selama perkuliahan.
12. Terima kasih kepada Angraini Ahmad, ya diri saya sendiri. Terima kasih yang sebesar besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Apresiasi kepada diri sendiri karena terus berusaha dan

tidak menyerah, berusaha menepikan ego, serta senantiasa menikmati setiap proses yang dilalui. Terima kasih sudah bertahan.

Terima kasih kepada semua pihak-pihak yang sudah memberikan bantuannya semoga Allah swt. senantiasa membimbing dan mengarahkan kepada perbuatan yang baik. Istiqamah menuntut ilmu, menjauhi segala bentuk kemungkaran, dan senantiasa bersyukur atas rezeki melimpah yang tidak disangka-sangka yang datang dari arah mana saja yang Allah swt. Ridhai. Peneliti sangat berharap agar skripsi ini nantinya bisa menjadi bahan referensi bagi para pembaca, kritik dan saran yang bersifat membangun juga peneliti harapkan guna perbaikan penelitian kedepannya.

Terima kasih

Palopo, 16 Januari 2025

Angraini Ahmad

NIM. 20 0101 0007

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Tsa	ṡ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	k dan h
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak ditengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda(‘).

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Bunyi	Pendek	Panjang
ا	<i>Fathah</i>	A	A
إ	<i>Kasrah</i>	I	I
أ	<i>Dammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَـ	<i>Fathah dan yā’</i>	Ai	a dan i
أَوْ	<i>Fathah dan wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*
هَوْلَ : *hau-la*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَـ	<i>fathah dan alif atau yā’</i>	Ā	a dan garis diatas

يَ	<i>kasrah dan yā'</i>	i>	i dan garis diatas
وْ	<i>ḍamma dan wau</i>	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Tā' marbūṭah*

Transliterasi untuk *tā' marbūṭah* ada dua, yaitu: *tā' marbūṭah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah*, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *tā' marbūṭah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h]. Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūṭah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūṭah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ : *Rauḍah al-Aṭfāl*

الْمَدِينَةُ الْفَاصِلَةُ : *al-Madīnah al-Fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-Hikmah*

5. *Syaddah (Tasydīd)*

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ-) dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-Ḥaqq*

نَعَمْ : *Nu'ima*

عَدُوٌّ : *'aduwwun*

Jika huruf *kasrah* (يَ), maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٍّ : *'Alī* (bukan *'Aliyy* atau *'Aly*)

عَرَبِيٍّ : *'Arabī* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *al* (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *al-Syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *al-Zalzalah* (bukan *az-zalzalah*)

الْفَلَسَفَةُ : *al-Falsafah*

الْبِلَادُ : *al-Bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf *hamzah* menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi *hamzah* yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila *hamzah* terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ : *Ta'murūna*

النَّوْعُ : *al-Nau'u*

شَيْءٌ : *Syai'un*

أَمْرٌ : *Umirtu*

8. Penelitian Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dilakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam bahasa tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam

dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al- Qur'an (dari al-Qur'an), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al-Arbaʿī al-Nawāwī

Risālah fī Riʾāyah al-Maṣlaḥah

9. *Lafẓ al-Jalālah* (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللهِ : *Dīnullah*

بِالله : *Billāh*

Adapun *tā marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan kepada lafẓ *al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf (t).

Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللهِ : *Hum fī raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan bahasa Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD).

Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naẓīr al-Dīn al-Tūsī

Naṣr Hāmid Abū Zayd

Al-Ṭufī

Al-Maṣlaḥah fī al-Tasyrī' al-Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walid Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walid Muḥammad (bukan: Rusyd, Abu al-Walid Muhammad Ibnu)

Nasr Hamid Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Nasr Hamid (bukan: Zaid, Nasr Hamid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dilakukan adalah:

swt.	: <i>subhanahu wa ta'ala</i>
saw.	: <i>ṣallahu'alaihi wa sallam</i>
as	: <i>'alaihi al-salam</i>
ra	: <i>Radiallāhu 'anhu/ 'anha/ 'anhum</i>
H	: Hijrah
M	: Masehi
SM	: Sebelum Masehi
QS.../...:4	: Qur'an Surah
HR	: Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI	xviii
DAFTAR KUTIPAN AYAT	xix
ABSTRAK	xx
 BAB I	
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah	8
C.Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
F. Metode Penelitian	18
G. Definisi Istilah	21
H. Kerangka Isi Penelitian (<i>Out Line</i>).....	23
 BAB II	
TINJAUAN UMUM TENTANG MARAH	24
A. Definisi Marah Secara Umum.....	24
1.Pengertian Marah.....	24
2.Ciri-ciri dan Macam-macam Marah	26
3.Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Marah	29
B. Hakikat Marah	32
 BAB III	
GAMBARAN MARAH DALAM AL-QUR'AN	34
A.Marah dalam Al-Qur'an	34
B. Penafsiran Ayat Tentang Marah.....	36
1. Marah dari kata <i>al-Gadab</i>	36
2. Marah dari kata <i>al-Gaiz</i>	46
3. Marah dari kata <i>al-Sukht</i>	54
 BAB IV	
DAMPAK MARAH DALAM AL-QUR'AN	57
A. Marah dan Pengaruhnya pada Kesehatan Mental	57
B. Dampak Marah dan Strategi Pengendaliannya.....	59

BAB V	PENUTUP.....	64
	A. Kesimpulan.....	64
	B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA		66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		

DAFTAR KUTIPAN AYAT

Kutipan Ayat 1 QS. Āli-Imrān/3:134.....	3
Kutipan Ayat 2 QS. al-Baqarah/2:61 dan 90	36
Kutipan Ayat 3 QS. Āli-Imrān/3:112.....	37
Kutipan Ayat 4 QS. al-Nisā'/4:93.....	38
Kutipan Ayat 5 QS. al-Mā'idah/5:60.....	38
Kutipan Ayat 6 QS. al-A'rāf/7:71, 150, 152, dan 154	38
Kutipan Ayat 7 QS. al-Anfāl/8:16	40
Kutipan Ayat 8 QS. al-Nahl/16:106.....	40
Kutipan Ayat 9 QS. Thāhā/20:81 dan 86.....	41
Kutipan Ayat 10 QS. al-Anbiyā'/21:87	41
Kutipan Ayat 11 QS. al-Nūr/24:9	42
Kutipan Ayat 12 QS. al-Syūrā/42:16 dan 37	42
Kutipan Ayat 13 QS. al-Fath/48:6	43
Kutipan Ayat 14 QS. al-Mujādalah/58:14	43
Kutipan Ayat 15 QS. al-Mumtahanah/60:13	43
Kutipan Ayat 16 QS. al-Fātihah/1:7	44
Kutipan Ayat 17 QS. Āli-Imrān/3:119 dan 134.....	46
Kutipan Ayat 18 QS. al-Taubah/9:15 dan 120.....	47
Kutipan Ayat 19 QS. al-Hajj/22:15.....	48
Kutipan Ayat 20 QS. al-Furqān/25:12	48
Kutipan Ayat 21 QS. al-Syu'arā'/26:55.....	48
Kutipan Ayat 22 QS. al-Ahzāb/33:25	48
Kutipan Ayat 23 QS. al-Fath/48:29	49
Kutipan Ayat 24 QS. al-Mulk/67:8.....	49
Kutipan Ayat 25 QS. Āli-Imrān/3:162.....	54
Kutipan Ayat 26 QS. al-Mā'idah/5:80.....	54
Kutipan Ayat 27 QS. Muhammad/47:28	54
Kutipan Ayat 28 QS. al-Taubah/9:58.....	55
Kutipan Ayat 29 QS. al-Anbiyā'/21:78	59
Kutipan Ayat 30 QS. al-Ahzāb/33:25	60
Kutipan Ayat 31 QS. al-Ra'd/13:28.....	61

ABSTRAK

Angraini Ahmad, 2024. “*Marah dalam Perspektif Al-Qur’an serta Relevansinya pada Kesehatan Mental*”. Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing Oleh Hj. Fauziah Zainuddin dan Teguh Arafah Julianto.

Skripsi ini membahas tentang Marah dalam Perspektif Al-Qur’an serta Relevansinya pada Kesehatan Mental. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui 1) Konsep marah dalam al-Qur’an, 2) Dampak serta strategi pengendalian marah dalam al-Qur’an. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library research*) yang bersifat deskriptif-kualitatif. Penelitian ini mencakup data primer yang bersumber dari al-Qur’an kitab tafsir, serta data sekunder yaitu buku, skripsi, artikel, dan lainnya yang mencakup dengan tema penelitian. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode *maudhu’i* dengan pendekatan ilmu tafsir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Terdapat tiga istilah kata marah dalam al-Qur’an yaitu *al-Gaḍab*, *al-Gaiz*, dan *al-Sukht*. Kata *al-Gaḍab* dalam al-Qur’an disebutkan sebanyak 21 kali dalam 15 surah, *al-Gaiz* disebutkan sebanyak 10 kali dalam 8 surah, dan *al-Sukht* disebutkan sebanyak 4 kali dalam 4 surah. 2) Adapun dampak dari marah terhadap kesehatan mental yaitu seperti stress, bahkan sampai mengganggu pada kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi hingga penyakit jantung. Cara tepat mengendalikan amarah yaitu senantiasa berdzikir kepada Allah swt. serta memberi maaf kepada orang lain, sabar sambil membaca salawat Nabi saw. dan jika kemarahan itu tidak bisa meredam maka segeralah berwudhu, dan membaca ta’awudz untuk memohon perlindungan dari godaan syaithan.

Kata Kunci: Marah dalam Al-Qur’an, Kesehatan Mental.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah swt. yang memiliki berbagai perasaan di antaranya yaitu rasa takut, senang, sedih, cinta, benci, dan marah. Dari banyaknya bentuk perasaan manusia, marah merupakan perasaan yang sering dijumpai dalam lingkungan sosial maupun komunikasi, baik di kalangan orang dewasa maupun anak-anak. Perasaan marah yang mempengaruhi hubungan sosial dapat menyebabkan konflik, pertengkaran kepada orang-orang di sekitar. Reaksi marah yang tidak dapat dikendalikan dapat meningkatkan resiko masalah kesejahteraan dan membahayakan kesehatan, maka dari itu perlu strategi untuk mengolah rasa marah tersebut yaitu dimulai dengan mengenali seperti apa tanda-tanda marah tersebut, belajar mengkomunikasikan rasa marah dengan cara yang sehat, serta meningkatkan kesadaran diri.

Marah sudah menjadi peristiwa lazim yang terjadi pada diri manusia, sebab ketika emosi marah yang meluap-luap ketika keinginannya tidak tercapai orang-orang bisa bertindak apa saja seperti berteriak, membentak, serta membanting sesuatu yang berada di sekitarnya.¹ Emosi marah ini sering dianggap hal buruk (negatif) dalam diri setiap pribadi manusia, sehingga hal tersebut perlu untuk dihindari, tetapi sebelum itu perlu diketahui bahwa marah merupakan hal yang wajar sebab dengan mengeluarkan amarah seseorang dapat merasakan

¹ M. Darwis Hude, *Emosi* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 173.

kelegaan atau ketenangan terhadap apa yang dipendam. Namun terlepas dari hal yang wajar perlu juga diketahui bahwa marah seringkali timbul sebab adanya pengaruh dari lingkungan sekitar yang mengganggu ketenangan serta kenyamanan seseorang seperti dicaci atau dihina.²

Selain itu, perasaan marah juga dapat dengan mudah menghancurkan sifat seseorang ketika tidak mampu mengontrolnya dengan baik, sebab marah bisa menjadi pedang untuk menghancurkan diri sendiri maupun orang lain. Menurut para ahli bidang kesehatan, marah juga berdampak pada kesehatan seseorang di antaranya hilangnya selera makan, stress, bahkan dapat menimbulkan depresi yang menyebabkan seseorang untuk sulit berinteraksi dengan orang lain.³

Dari beberapa *film* serta interaksi dengan sebagian orang terlihat bahwa faktor utama yang memicu perasaan marah seseorang yaitu perasaan terluka seperti dikhianati, disakiti, dicaci, difitnah serta tidak tercapainya suatu keinginan. Perasaan marah juga bisa timbul akibat dari faktor fisik seseorang seperti kurang tidur, hal ini juga bisa memicu kemarahan seseorang serta gangguan menstruasi pada wanita, gangguan ini muncul ketika seseorang sedang merasakan perubahan hormon saat haid.⁴

Contoh perbuatan marah yang berdampak buruk dan merugikan orang lain yaitu terdapat di sosial media yaitu aplikasi TikTok yang berisi tentang seorang

² Susanti Rita, Husni Desma, dan Fitriyani Eka, "Perasaan Terluka Membuat Marah," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 10, no. 2 (2014): 103–104.

³ Erina Agustin, "Pengendalian Emosi Marah Menurut Al-Qur'an (Studi Tafsir at-Thabari, Tafsir an-Nur, Tafsir Al-Azhar, Dan Tafsir Al-Munir Dalam QS. Al-Imran Ayat 134 Dan QS. As-Syura Ayat 37 Dengan Pendekatan Psikologi)" (Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2022): 4.

⁴ Mahardini Nur Afifah, "10 Penyebab Mudah Marah, Faktor Fisik Sampai Masalah KesehatanMental," *Kompas.com*, 2021, <https://amp.kompas.com/health/read/2021/12/12/180100268/10-penyebab-mudah-marah-faktor-fisik-sampai-masalah-kesehatan-mental>.

pria yang berusia 30 tahun di Sidoarjo tega membunuh ibu kandungnya sendiri, perbuatan tersebut terjadi akibat seorang anak yang marah karena tak dibelikan *handphone* oleh ibunya.⁵ Emosi marah jika sudah menguasai diri seseorang akan membuat kemampuan untuk berfikir yang jernih dan sehat menjadi hilang, dan terkadang dapat melakukan ucapan serta tindakan yang jauh lebih buruk, yang sudah tentu akan ada penyesalan setelah kemarahannya mereda.

Seseorang yang sedang dalam kondisi marah itu tidak dapat mempertimbangkan baik buruknya sesuatu yang dilakukan, sebab hanya bertindak sesuai dengan emosinya, sehingga mudah terpengaruh oleh hal-hal buruk. Oleh karena itu, sebagai seorang muslim yang beriman perlu untuk mengendalikan atau mengontrol diri dari amarah terlebih lagi jika amarah tersebut sudah di atas kemampuan seseorang. Allah swt. berfirman dalam Q.S al-Imrān/3:134

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

Terjemahnya:

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”.⁶

Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini bahwa Allah swt. Menceritakan tentang sifat ahli surga. Allah swt. Berfirman, “Orang-orang yang menginfakkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit” yakni pada saat sulit dan lapang,

⁵ Ilhamardiansyah, “Marah Tak Dibelikan Ponsel, Pria 30 Tahun Di Sidoarjo Tega Bunuh Ibu Kandung,” Patroli Indosiar, 2024, <https://vt.tiktok.com/ZS6ebhnsW/>, diakses Desember 15, 2024.

⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: PT. Lajnah Pentashihan, 2019), 67.

saat giat dan malas, saat sehat dan sakit, dan dalam segala hal dan keadaan. Allah swt. Berfirman, “*Orang-orang yang menginfakkan hartanya pada malam dan siang hari, secara rahasia maupun terang-terangan*”. Maksud ayatnya ialah bahwa mereka tidak dilalaikan oleh perkara apa pun untuk menaati Allah swt. dan berinfak untuk memperoleh pahala ridha-Nya. Allah swt. Berfirman “*Yang menahan marah dan yang memaafkan manusia*”. Artinya, bila seseorang marah, maka seseorang tersebut harus menahannya, dalam artian menyembunyikannya sehingga orang lain tidak mengetahuinya. Di samping itu, apabila orang lain berbuat buruk terhadapnya, maka dia memaafkannya.⁷

Imam Bukhari meriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah saw., bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya:

Dari Abu Hurairah ra. Ia berkata bahwa Rasulullah saw. Bersabda: “Orang yang kuat pemberani bukanlah yang dapat menaklukkan musuh dalam gulat, namun orang yang dapat mengendalikan nafsunya ketika dia marah.” (HR Bukhari)⁸

Imam Ahmad meriwayatkan dari Haritsah bin Qudamah as-Sa’di bahwa dia bertanya kepada Rasulullah saw., “Wahai Rasulullah, ajarilah aku sebuah ungkapan itu supaya aku dapat memeliharanya.” Maka Rasulullah saw. Menjawab, “*Kamu jangan marah.*” Kemudian Haritsah mengajukan pertanyaan

⁷ Abu Fida’ Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir Al-Qurasyi, *Tafsir Al-Qur’an Al-Adzim*, Juz 2 (Saudi Arabia: Dar Thoyyibah, 1999), h. 119-122.

⁸ Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Al-Mughirah bin Bardizbah Al-Ju’fi Al-Bukhari, *Sahih Bukhari*, Kitab al-Adab, Bab Mewaspadai Marah, No. 5649 (Damaskus: Dar Tauqu al-Najah, 1422 H.), h. 28.

lagi kepada beliau beberapa kali dan dijawab dengan jawaban yang sama pula, yaitu “*Janganlah kamu marah.*”

Dan Imam Ahmad juga meriwayatkan dari Athiyah bin Sa’ad as-Sa’di, dia pernah bersama Nabi saw, dia berkata bahwa Rasulullah saw. pernah bersabda,

حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ قَالَ..... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْعُزْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ. (رواه أبو داود).

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Wail Al Qash ia berkata:..... Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda: “Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang dari kalian marah hendaklah berwudlu”. (HR. Abu Daud).⁹

Jadi, jika salah seorang di antara kamu sedang dalam keadaan marah, maka segerahlah kamu berwudhu.”¹⁰

Emosi marah dimiliki oleh semua manusia di bumi ini tanpa terkecuali bahkan manusia paling mulia di bumi ini juga dapat merasakan emosi marah, Nabi Muhammad saw. Bersabda:

حَدَّثَنَا إِسْحَقُ بْنُ أَبِي طَلْحَةَ حَدَّثَنِي أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ قَالَ كَانَتْ عِنْدَ أُمِّ سُلَيْمٍ يَتِيمَةٌ وَهِيَ أُمُّ أَنَسٍ فَرَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْيَتِيمَةَ فَقَالَ أَنْتِ هِيَ لَقَدْ كَبُرَتْ لَا كِبَرَ سِنَّكَ فَرَجَعْتَ الْيَتِيمَةَ إِلَى أُمِّ سُلَيْمٍ تَبْكِي..... إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ أَرْضَى كَمَا يَرْضَى

⁹ Abu Daud Sulayman ibn al-asy'ats ibn shaq al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abu Daud*, Kitab. Ash-Shalah, Juz 1, No. 1453, Cet. 1, (Beirut-Libanon: Darul Kutub 'Ilmiyah, 1996 M), h. 430.

¹⁰ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*, 440-441.

الْبَشَرُ وَأَغْضَبُ كَمَا يَغْضَبُ الْبَشَرُ فَأَيُّمَا أَحَدٍ دَعَوْتُ عَلَيْهِ مِنْ أُمَّتِي بِدَعْوَةٍ لَيْسَ لَهَا بِأَهْلٌ أَنْ يَجْعَلَهَا لَهُ طَهُورًا وَزَكَاةً وَقُرْبَةً يُقَرَّبُ بِهَا مِنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (رواه مسلم).

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Abu Thalhah, telah menceritakan kepadaku Anas bin Malik dia berkata: “Ummu Sulaim, yaitu ibu Anas, mempunyai seorang anak yatim perempuan. Pada suatu ketika, Rasulullah melihat anak yatim tersebut dan berkata: ‘Oh kamu rupanya! Kamu memang sudah besar tapi belum dewasa.’ Mendengar ucapan tersebut, anak yatim perempuan itu kembali kepada Ummu Sulaim sambil menangis..... Ya Tuhanku, aku hanyalah seorang manusia. Aku dapat bersikap ridha sebagaimana orang lain dan aku juga dapat marah, sebagaimana orang lain marah. Apabila ada seseorang dari umatku yang tersakiti oleh kata-kata ku yang semestinya tidak layak aku ucapkan kepadanya, maka jadikanlah hal tersebut sebagai pelebur dosa dan sebagai pahala yang dapat mendekatkannya kepada-Mu di hari kiamat kelak”. (HR. Muslim).¹¹

Dengan begitu Nabi saw. Dapat menjadi contoh bagaimana beliau mengendalikan emosi marah tersebut.¹²

Satu cerita tentang Nabi Saw. Dengan orang badui yang datang kepada beliau untuk meminta uang. Setelah Nabi memberinya uang, orang itu menilai Nabi seorang yang pelit karena jumlah uang yang diberikan padanya sedikit. Para sahabat Nabi saw. Yang mendengar hal tersebut langsung marah. Namun, dibalik itu Nabi tidak ada rasa marah sedikitpun, beliau hanya menghadapinya dengan tersenyum dan memberikan nasihat kepada orang badui tersebut untuk selalu berbicara dengan kata-kata yang mengandung do’a, dan ternyata keesokan harinya orang badui itu mengikuti dan menjalankan nasihat Nabi dengan mendo’akan Nabi, keluarganya, serta para sahabat Nabi saw. Dari kisah tersebut dapat dipetik

¹¹ Abu Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, Kitab al-Birr wa al-Shilah wa al-Adab, Jilid 2, No. 2603, (Beirut-Libanon: Dar al-Fikr, 1993 M), h. 532.

¹² Rovi Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi,” *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 79–88.

sebuah pelajaran bahwa kemarahan jika dihadapi dengan baik bahkan dengan cara tersenyum pun niscaya hasilnya akan menjadi lebih baik, karena lebih baik tersenyum dari pada harus marah. Sebab marah dilawan dengan marah hanya akan menguras lebih banyak tenaga dan saraf-saraf yang ada di dalam tubuh akan menjadi tegang terus menerus dan kemungkinan besar akan menyebabkan kerutan pada muka dengan cepat. Jika orang lain membuat diri kesal, maka terimalah dengan sikap yang tenang.¹³

Agama Islam mengajarkan bahwa manusia harus mengubah kebiasaan buruknya dengan cara bersikap baik kepada sesamanya, sebab penyakit yang disebabkan oleh mulut atau lidah manusia terlebih lagi ketika dalam keadaan marah itu sangat berbahaya maka dari itu perlu untuk diobati dengan cara bersikap diam atau menjadi seseorang yang pemaaf. Nabi Muhammad saw. pernah bersabda bahwa “seseorang yang sedang marah, iri, ataupun dengki itu sama saja telah mengugurkan amal salehnya bagaikan api yang memakan kayu bakar”,

حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي أَسِيدٍ عَنْ جَدِّهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ أَوْ قَالَ الْعُشْبَ. (رواه أبو داود).

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Sulaiman bin Bilal dari Ibrahim bin Abu Asid dari Kakeknya dari Abu Hurairah bahwa Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: “Jauhilah hasad (dengki), karena hasad dapat memakan kabaikan seperti api memakan kayu bakar atau rumput”. (HR. Abu Daud).¹⁴

¹³ Rachmat M. Ismail, *Terapi Marah*, 1st ed. (Jakarta Timur: Studia Press, 2018), 8-9.

¹⁴ Abu Daud Sulayman ibn al-asy'ats ibn shaq al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abu Daud*, Juz 3, No. 4903, (Beirut-Libanon: Darul Kutub 'Ilmiyah, 1996 M.), h. 281-282.

Bahkan bukan hanya merusak amal salehnya tetapi juga pada kesehatan jiwanya. Para ahli ilmu jiwa mengatakan bahwa sifat atau emosi negatif seperti marah, iri, dengki, yang terlalu berlebihan serta mendalam bukan hanya akan mengganggu kesehatan jiwa tetapi juga akan mempengaruhi pada kesehatan fisik seperti sakit jantung dan tekanan darah tinggi.¹⁵

Dari uraian di atas, sedikit atau banyaknya dapat dipahami betapa pentingnya dalam mengendalikan amarah sebab marah atau emosi yang terlalu berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental seseorang, yang dimana kesehatan itu sangat penting bagi manusia maka dari itu perlu untuk mengontrolnya.

Jika dirangkum dari latar belakang di atas menunjukkan bahwa perasaan marah memiliki banyak dampak, terutama dampaknya pada kesehatan. Maka dari itu penulis tertarik untuk membahas lebih dalam lagi mengenai marah dengan mengangkat judul “Marah dalam Perspektif Al-Qur’an serta Relevansinya pada Kesehatan Mental”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang penulis dapat uraikan dalam penelitian ini, yakni:

1. Bagaimana konsep marah dalam al-Qur’an?
2. Bagaimana dampak marah dalam al-Qur’an dan kesehatan serta bagaimana strategi pengendalian marah?

C. Tujuan Penelitian

¹⁵ A.F.Jaelani, *Tazkiyat Al-Nafs Dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Amzah, 2000), 77-122.

Penelitian ini selain bertujuan untuk menyelesaikan program studi, juga bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan mengenai beberapa hal berikut:

1. Untuk mengetahui tentang marah dalam al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui tentang dampak dan strategi pengendalian marah.

D. Manfaat Penelitian

1. Mengembangkan wawasan mengenai seputar marah dalam al-Qur'an.
2. Menambah dan memperkaya informasi mengenai dampak dan strategi mengendalikan marah.
3. Memahami serta memperkaya tentang penafsiran marah dalam al-Qur'an.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam sebuah jurnal, artikel, skripsi, serta karya ilmiah lainnya ada beberapa penelitian yang membahas tentang marah, namun sepanjang penelusuran penulis belum mendapatkan karya tulis ilmiah membahas tentang dampak marah dengan menggunakan kajian tafsir maudhu'i. Adapun yang penulis dapatkan yaitu penelitian yang membahas tentang cara mengendalikan marah, serta marah dan dampaknya, adapun beberapa karya tulis ilmiah yang membahas tentang marah dalam al-Qur'an yaitu:

Tabel 1.1 Penelitian terdahulu yang relevan

No	Penulis	Judul penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hasyim. ¹⁶	Hubungan Antara Marah dan	Skripsi ini membahas tentang	Kedua penelitian memiliki	Adapun perbedaan dari

¹⁶ Hasyim, "Hubungan Antara Marah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Hadîts" (2013).

		Kesehatan dalam Perspektif Hadis	kecerdasan emosional Rasulullah saw. Ketika menghadapi situasi yang berpengaruh pada perubahan sikap dan emosi. Di mana beliau dengan tepat memberikan contoh ataupun menasihati terhadap sahabat-sahabatnya bagaimana mengontrol dan mengendalikan diri dalam situasi yang bisa mengakibatkan setiap orang larut dalam kemarahan. Nabi saw. juga mengajarkan kepada kita bagaimana terapi ketika	persamaan membahas mengenai hubungan marah dengan kesehatan.	penelitian ini yaitu penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hadis-hadis tentang marah sedangkan penelitian penulis berfokus pada ayat-ayat didalam al-Qur'an yang membahas tentang marah.
--	--	---	--	---	---

			kemarahan telah meluap. Diantaranya beliau menyuruh kita untuk berlindung kepada Allah, diam, mengubah posisi dari berdiri menjadi duduk atau berbaring, berwudhu atau mandi, memberi maaf dan bersabar.		
2.	Shinta Mutiara Puspita. ¹⁷	Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini	Artikel ini membahas tentang betapa pentingnya dalam membangun kesehatan mental serta bagaimana mengelola emosi yang baik dimulai dari usia	Kedua penelitian ini isinya sama-sama ada membahas tentang bagaimana mengelola atau mengendalikan	Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu dimana isi dari penelitian sebelumnya lebih membahas kemampuan

¹⁷ Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program Studi PGRA* (2019), <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>.

			dini. Dalam jurnal ini juga membahas tentang cara mengola emosi yang baik terdapat tiga cara yaitu: pertama dengan cara mengalihkan perhatian dari emosi yang negative, kedua dengan cara menahan tekanan diri saat emosi, dan yang ketiga mengeluarkan atau melepas tekanan emosi yang tinggi, emosi negative yang tersimpan dalam diri jika tidak dikelola dengan benar akan menyebabkan masalah pada kesehatan	emosi.	mengelola emosi sedangkan dalam penelitian penulis membahas mengenai marah secara umum dan hubungann ya terhadap kesehatan mental.
--	--	--	--	--------	---

			mental.		
3.	Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat. ¹⁸	Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an	Artikel ini membahas tentang begitu pentingnya untuk menstabilkan rasa marah atau emosi, sebab keadaan marah ataupun emosi ini berhubungan dan mempengaruhi kesehatan. Dengan menstabilkan emosi itu akan mempengaruhi pikiran dan perasaan sebab kestabilan emosi merupakan kemampuan dalam mengontrol pikiran serta perasaan marah dengan baik saat	Kedua penelitian ini memiliki persamaan yaitu isinya sama-sama membahas tentang pentingnya mengendalikannya amarah.	Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu pada objek kajian penelitian, dimana pada objek penelitian sebelumnya mengenai pengelolaan dan pengendalian emosi negatif perspektif al-Qur'an sedangkan objek penelitian penulis mengenai konsep marah dalam

¹⁸ Dini Irawati., "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al Quran" Vol. 6 (2022): page 1224-1238.

			menghadapi situasi yang buruk, sehingga seseorang diharapkan untuk mengontrolnya dan mengarahkan tingkahnya kepada hal yang baik atau positif. Didalam al-Quran Allah berpesan pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya dan dapat memberi maaf pada orang lain. Bahkan Allah swt akan menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya. Namun		perspektif al-Qur'an.
--	--	--	--	--	------------------------------

			demikian proses berfikir seseorang dalam menghadapi sebuah masalah yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya, seringkali membuat orang tersebut menjadi jenuh. Kejenuhan inilah yang kemudian menghilangkan rasa sabar.		
4.	Witrin Gamayanti, Ila Nurlaila Hidayat. ¹⁹	Marah dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik	Dalam artikel ini memberikan penjelasan mengenai gangguan psikosomatik atau biasa dikenal dengan gangguan fisik, yang dimana gangguan tersebut dapat terjadi karena adanya tekanan emosi atau stres akibat marah	Kedua penelitian sama-sama membahas tentang dampak dari amarah.	Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu pada fokus penelitian, di mana fokus penelitian

¹⁹ 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>.

			yang terlalu tinggi. marah mem iliki peran negatif yang signifikan dengan kualitas hidup orang yang mengalami gangguan psikosomatik , yang berarti semakin tinggi level marah orang yang mengalami psikosomatik maka menjadi semakin rendah kualitas hidupnya.		sebelumnya yaitu tentang bagaimana pengaruh marah pada orang yang mengalami gangguan psikosomatik sedangkan fokus penelitian penulis yaitu bagaimana hubungan antara marah dan kesehatan mental secara umum.
5.	Uswatun Khasanah. ²⁰	Konsep <i>Ghadab</i> dalam Al-Qur'an: Analisis	Dalam skripsi tersebut menjelaskan tentang kata <i>ghadab</i> dalam	Persamaan kedua penelitian ini yaitu membahas	Adapun perbedaan penelitian ini yaitu penulis

²⁰ Uswatun Khasanah, "Konsep Ghadab Dalam Al-Qur'an Analisis Semantik Toshihiko Izutsu" (Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2021).

		Semantik Toshihiko Izutsu	pandangan semantik Toshihiko Izutsu dimana <i>ghadab</i> memiliki makna dasar yaitu pergolakan hati yang menimbulkan sikap ingin membalas dendam. Serta menjelaskan tentang sikap marah yang harus diminimalisir sebab memberi dampak yang tidak baik bagi manusia baik secara psikologis, sosiologis, hingga psikisnya. Maka dapat melakukan menejemen pengelolaan emosi marah dengan: pertama,	tentang konsep <i>ghadab</i> dalam al- Qur'an.	tidak menggunak an analisis semantik Toshihiko Izutsu tetapi penulis hanya mengkaji lebih dalam tentang marah dalam perspektif al-Qur'an dan dampaknya pada kesehatan.
--	--	---------------------------------	--	--	--

			menahan marah. Kedua, mengendalikan sikap marah. Ketiga, dengan berbuat baik kepada orang lain meskipun telah berbuat dzalim. Keempat, dengan berdzikir.		
--	--	--	--	--	--

F. Metode Penelitian

Dalam sebuah karya tulis ilmiah tentunya memerlukan sebuah metode penelitian untuk menyelesaikan atau memecahkan permasalahan yang akan dibahas.

1. Jenis dan pendekatan penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian disini artinya setiap penelitian pasti membutuhkan sumber rujukan atau referensi seperti buku, jurnal, artikel, thesis, serta karya ilmiah lainnya. Dengan demikian, jenis penelitian yang penulis gunakan yaitu *library research* atau penelitian kepustakaan, yaitu kegiatan mengumpulkan data pustaka. Penelitian ini bersifat kualitatif dan kajian tokoh sehingga membutuhkan data atau sumber kualitatif dari ayat-ayat al-Qur'an dan beberapa kajian tokoh.

b. Pendekatan Penelitian

Suatu karya tulis ilmiah sudah pasti dan jelas menggunakan berbagai pendekatan sesuai keinginan penulis. Sementara, dalam penulisan ini penulis menggunakan pendekatan ilmu tafsir dengan metode penelitian tematik/*maudhu'i*. Metode tafsir *maudhu'i* yaitu suatu cara menafsirkan ayat al-Qur'an dengan mengambil tema atau topik tertentu, kemudian mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, dan dijelaskan satu-persatu dari segi semantik dan penafsirannya lalu menghubungkannya satu sama lain sehingga membentuk suatu gagasan yang utuh dan komprehensif tentang pandangan al-Qur'an mengenai tema atau topik yang dikaji.²¹

Adapun langkah-langkah dalam menerapkan metode *maudhu'i*:²²

- 1) Menetapkan tema atau topik yang akan dibahas
- 2) Mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan tema tersebut.
- 3) Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut kronologis masa turunnya, disertai dengan pengetahuan tentang sebab turunnya.
- 4) Menjelaskan korelasi atau hubungan ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
- 5) Menyusun tema bahasan di dalam kerangka yang pas, sistematis, sempurna dan utuh.
- 6) Melengkapi penjelasan ayat dengan hadis nabi, bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna.

²¹ H. Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press, 2022), 17.

²² Abdul Mutakabbir, *Buku Ajar Metode Penelitian Tafsir* (Sumatra Barat: Mitra Cendekia Media, 2022), 83.

- 7) Mempelajari semua ayat yang dipilih secara keseluruhan dan atau mengompromikan antara yang “*am* (umum) dan *khash* (khusus), yang *absolut* dan yang *relatif*, sehingga semuanya bertemu tanpa adanya perbedaan penafsiran.

2. Sumber Data

- a. Sumber data primer, yaitu sumber data yang berfungsi sebagai sumber data yang asli, yaitu: al-Qur'an dan terjemahannya, serta beberapa kitab-kitab tafsir.
- b. Sumber data sekunder, yaitu sumber data yang berfungsi sebagai pelengkap atau sebagai pendukung, seperti: buku-buku yang membahas tentang topik yang akan dikaji, jurnal, artikel, skripsi atau literatur lainnya yang membahas tentang marah.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara atau metode yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan informasi yang akan digunakan. Pengumpulan data dapat dilakukan dari berbagai sumber misalnya observasi, wawancara, kuesioner dan dokumentasi. Bila dilihat dari sumbernya pengumpulan data dapat dilakukan dengan menggunakan sumber primer yaitu mengambil data dari sumber aslinya, serta sumber sekunder yaitu mengambil data melalui dokumen atau literatur lainnya seperti buku, jurnal, dan artikel.²³ Maka secara garis besar, penulis melakukan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Diawali dengan menetapkan fokus dan tujuan penelitian penafsiran.

²³ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Cv.Alfabeta, 2014), 62-63.

b. Kemudian mencari dan mengumpulkan data mengenai pembahasan marah.

Data dan sumber dari penelitian yang didapat diklasifikasikan menjadi data primer dan sekunder, sehingga dapat diolah dan dianalisis.

4. Teknik Analisis Data

Pada bagian ini penulis menggunakan metode kualitatif. Dimana, penulis berusaha mencari dan mengumpulkan informasi yang jelas dan rinci dari beberapa contoh literatur seperti buku, jurnal, artikel yang ada kaitannya dengan topik yang dikaji, kemudian disusun secara deskriptif analisis dengan pemahaman penulis yang terkait dengan tema yang dikaji.

G. Definisi Istilah

Dalam penelitian ini yang berjudul *Marah Dalam Perspektif al-Qur'an* (Kajian tafsir maudhu'i), terdapat beberapa istilah yang perlu didefinisikan dalam penelitian ini yaitu: *Marah*, *Al-Qur'an* dan *Kesehatan Mental*.

1. Marah

Marah dalam kamus arab Indonesia yaitu, الغضب yang berasal dari kata *ghadibah-yaghdhabu-ghadhaban* (غضب- يغضب- غضبا), yang berarti menjadi marah kepadanya.²⁴ Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), marah yaitu merasa (atau rasa hati) sangat tidak senang (karena dihina, diperlakukan tidak sepatutnya).²⁵ Dalam pandangan Islam menjelaskan bahwa marah merupakan hal yang manusiawi dan kadang hal tersebut malah diperlukan untuk mempertahankan agama, dan tanah air.

²⁴ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), 297.

²⁵ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 917.

Al-Ghazali mengatakan bahwasanya marah itu dilukiskan sebagai darah yang mendidih dalam dada dan menghasilkan asap hitam yang menyembur ke otak dan menguasai pusat fikir manusia.²⁶

2. Al-Qur'an

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), al-Qur'an merupakan firman Allah swt. Yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. Dengan perantaraan malaikat jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia.²⁷

Muhammad Ali al-Shabuni menyebutkan bahwa al-Qur'an merupakan kalam Allah swt. yang tiada bandingannya, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw. melalui malaikat Jibril, yang ditulis dalam mushaf kemudian disampaikan secara mutawatir yang apabila dibaca dan dipelajarinya itu merupakan ibadah, didalamnya diawali dengan surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah al-Nas.²⁸

3. Kesehatan Mental

Dalam kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kesehatan yaitu keadaan (hal) sehat, sementara mental yaitu bersangkutan dengan batin dan watak manusia.²⁹ Adapun pandangan klinisi yang dikemukakan oleh Kazdin bahwa kesehatan mental diartikan sebagai keadaan dimana tidak adanya disfungsi dalam bidang psikologis, emosional, perilaku, dan sosial, seperti misalnya tidak sakit,

²⁶ Nilai Irnaini Aqna, "Marah Menurut M.Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah" (IAIN Ponorogo, 2021), <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/15321>.

²⁷ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 45.

²⁸ Ade Jamaruddin Muhammad Yasir, *Studi Al-Quran*, ed. Jani Arni, *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53 (Riau: Asa Riau, 2016), 3.

²⁹ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 1284 dan 942.

tidak jatuh sakit akibat stress, selaras dengan lingkungannya, serta tumbuh dan berkembang secara positif.³⁰

H. Kerangka Isi Penelitian (*Out Line*)

Dalam penelitian ini, penulis membagi hasil penelitian kedalam lima bab yang dimulai dari bab satu sampai pada bab lima sebagai kesatuan yang tak terpisahkan. Adapun kerangka isi penelitian sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan: Dalam bab ini penulis mengemukakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, definisi istilah, serta kerangka penelitian.

Bab II Tinjauan umum tentang marah: Dalam bab ini penulis menguraikan tentang definisi marah dan bagaimana hakikat marah.

Bab III Gambaran marah dalam al-Qur'an: Dalam bab ini penulis membahas tentang marah dalam al-Qur'an serta penafsiran ayat tentang marah.

Bab IV Hasil dari penelitian: Dalam bab ini penulis mengemukakan tentang dampak serta strategi pengendalian marah.

Bab V Penutup: Dalam bab terakhir ini berisi tentang kesimpulan dan saran mengenai konsep marah dalam al-Qur'an beserta penafsiran ayatnya.

³⁰ Moeljono Notoseodirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental* (Malang: UMM Press, 2014), h. 24.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG MARAH

A. Definisi Marah Secara Umum

1. Definisi Marah

Secara umum, marah termasuk emosi yang paling populer disebut dalam percakapan sehari-hari. Perilaku marah ini amat beragam, mulai dari tindakan diam, hingga tindakan agresif yang bisa mencederai atau mengancam nyawa orang lain, pemicu marah juga beragam, mulai dari hal-hal yang amat sepele sampai yang memberatkan.

Marah merupakan bentuk emosi yang wajar dan normal bagi manusia.¹ Kemunculannya terkadang tidak bisa dihindari dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memang memiliki potensi untuk merasa marah ketika merasa terganggu atau ada sesuatu yang mengusiknya. Tingkat kemarahan yang muncul juga tergantung pada seberapa parah masalah yang dihadapi sehingga dapat menyebabkan seseorang menjadi marah. Entah itu masalah yang berhubungan dengan fisik, psikis, dan bahkan yang berkaitan dengan moralitas, ada banyak sekali penyebab marah di dalam kehidupan sehari-hari. Adapun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, definisi marah yaitu merasa sangat tidak senang (karena dihina atau diperlakukan tidak sepatutnya).²

Kata marah juga diartikan sebagai penyakit. Secara rinci pakar bahasa Ibnu Faris mendefinisikan marah sebagai segala sesuatu yang mengakibatkan

¹ A. Yusrianto Elga, *Stop Jangan Marah* (Yogyakarta: Laksana, 2017), 11-12.

² Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1409.

manusia melampaui batas keseimbangan atau batas kewajaran sehingga mengantar kepada terganggunya mental, fisik, bahkan kepada tidak sempurnanya amal seseorang, maksud dari terlampauinya batas keseimbangan yaitu bertindak secara berlebihan.³

Definisi marah menurut Mawardi Labay El-Sulthani yaitu suatu ledakan yang terjadi akibat dari luapan emosi dalam diri manusia yang kemudian menjadi pelampiasan untuk membalas kepada orang lain yang menyebabkan marah tersebut.

Pandangan ilmu Tasawuf, Imam al-Nawawi mendefinisikan marah yaitu suatu tekanan atau nafsu yang berasal dari hati yang mengalirkan darah ke bagian wajah dan menimbulkan kebencian terhadap orang lain.⁴

Marah merupakan salah satu bentuk perasaan yang sulit untuk diatasi, perasaan marah yang terus menerus bergejolak dapat menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman dan bisa menjadi sensitif. Kemarahan bisa diekspresikan atau digambarkan dengan mengerutnya kening, mata yang melotot, nada suara yang tinggi atau berbicara kasar, memukul, menendang, bahkan melempar sesuatu juga perilaku yang agresif, namun rasa marah juga dapat menimbulkan tekanan psikis yang berat jika sering kali rasa marah tersebut dipendam.⁵

³ Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2000), h. 189.

⁴ Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi."

⁵ Marefa Stori, "Menangani Emosi Negatif (Marah) Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 6, no. November (2020): 12–26.

2. Ciri-Ciri dan Macam-Macam Marah

Ciri-ciri marah pada umumnya bisa dilihat langsung dari perubahan seseorang,⁶ *pertama*, perubahan wajah seperti perubahan warna kulit yang jadi pucat, tubuh bergetar, air mata menggenang ketika menahan amarah, mata memerah, hidung kembang kempis serta gerakan tubuh yang tidak terkendali. *Kedua*, ciri pada lidah yakni selalu mengeluarkan kalimat makian, celaan, serta ucapan-ucapan yang menyakitkan ketika seseorang mendengarnya. *Ketiga*, Ciri pada anggota tubuh yakni selalu timbul keinginan untuk mencelakai, memukul, merobek bahkan membunuh seseorang, hal ini terjadi dikarenakan kemarahan yang tidak terlampiaskan pada objek marahnya. *Dan keempat*, yakni ciri marah pada hati, ciri marah ini akan menimbulkan rasa dendam, benci, iri dan dengki dan selalu menyembunyikan keburukannya serta memutuskan hubungan dengan seseorang dan juga menjelek-jelekannya.

Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang atau bertolak pinggang saat marah, loncat kegirangan sewaktu memenangi pertandingan merupakan contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Bentuk-bentuk ekspresi emosi manusia yang sering muncul dalam realitas seperti ekspresi wajah, suara, sikap dan tingkah laku lain, ekspresi tersebut yaitu:

⁶ Noffiyanti, "Marah Dan Penyembuhannya Dalam Al-Qur'an (Persepektif Bimbingan Dan Konseling Islam)," *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 2 (2020): 179–80, <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1921>.

1) Ekspresi Wajah

Ekspresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi manakala seseorang mengalami peristiwa emosi. Wajah pucat, merah, mengerut, berseri-seri adalah sederet bentuk ekspresi emosi yang lazim dialami.

2) Ekspresi Suara

Ekspresi suara saat emosi dikenal secara umum dalam pergaulan sehari-hari, seperti tertawa, bersenandung, bahkan berteriak-teriak. Ekspresi suara mungkin tidak segampang diketahui bila dibandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Bahkan ekspresi suara lebih mudah dipahami dan lebih berpengaruh ketimbang berbentuk tulisan.

3) Ekspresi Sikap dan Tingkah Laku

Ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku cakupannya sangat luas, seluas aktivitas manusia itu sendiri. Namun, dapat dibagi menjadi dua ekspresi sikap dan tingkah laku yakni: tingkah laku pelibatan diri (*attachment*) dan pelepasan diri (*withdrawal*). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri. Sedangkan tingkah laku emosi dalam bentuk pelepasan diri adalah upaya untuk lari atau menghindar dari obyek yang menimbulkan emosi. Contoh dari ekspresi pelepasan diri adalah, lari terbirit-birit untuk menyelamatkan diri dari sumber yang menakutkan.

4) Ekspresi lain

Pada kasus-kasus emosi berat dijumpai pula adanya orang yang mengalami syok berat atau bahkan tak sadarkan diri (pingsan). Demikian juga pada sebagian orang, ada yang latah dengan menyebut kata-kata tertentu, terutama ketika kaget. Latah ini banyak terjadi dikalangan masyarakat Indonesia, sehingga istilah itu telah menjadi istilah ilmiah. Latah ini dapat digolongkan pada ekspresi suara tetapi karena ekspresinya spesifik dan tidak terjadi pada setiap orang, maka dimasukkan dalam kelompok ekspresi lain.

Dalam berbagai macam ekspresi, marah merupakan salah satu sikap yang akan mempengaruhi mental seseorang begitupun yang di jelaskan dalam berbagai teori, bahwasanya marah akan membuat seseorang memicu pertengkaran, kebencian, permusuhan dan stabilitas sosial antara manusia.⁷

Ahmad Abdurrahman dalam bukunya yang berjudul jangan marah (Tips menikmati hidup tanpa bara amarah) terdapat tiga macam tahap marah yaitu:

- a. Pertama, pada tahap awal emosi, akal dan hati seseorang masih terjaga. Dia masih mengetahui apa yang diucapkan dan yang diinginkan, serta mampu mengendalikan diri. Ketika emosi memuncak, dia tak sanggup lagi mengontrol diri. Begitu juga kesedihan yang membawa kepiluan hati. Pada awalnya, dia mampu menguasai diri. Akan tetapi, begitu kesedihan itu membuncah, dia tak sanggup lagi mengendalikan diri. Demikian halnya dengan marah, pada awalnya seseorang bisa mengendalikan diri. Tapi, manakala amarah menguasai hati, dia tidak lagi sanggup mengontrol hatinya.

⁷ Yahdinil Firda Nadhiroh, "PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)," *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63, <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283>.

Pada tahap awal dia masih normal, namun akhirnya berubah menjadi abnormal.

- b. Kedua, tingkatan amarah yang telah mencapai puncak di mana pintu pengetahuan dan keinginan seseorang sudah tertutup. Dia tidak tahu apa yang diucapkan dan apa yang diinginkannya. Di sini, marah telah menguasai dirinya hingga melumpuhkan akal dan tidak menyadari lagi apa yang diucapkan. Tidak diragukan lagi, dalam kondisi seperti ini ucapannya tidak berpengaruh apa pun, karena ucapan orang yang mukallaf hanya berpengaruh jika diucapkan dalam keadaan sadar, mengerti maksudnya, dan atas kehendaknya sendiri. Rasulullah saw menegaskan, Seorang hakim tidak boleh memutuskan hukum di antara dua orang yang berperkara, ketika dia dalam keadaan marah.
- c. Ketiga, orang yang bersikap moderat ketika marah. Dia melalui tahap awal emosi, tanpa menyeretnya ke puncak emosi yang bisa membbuatnya seperti orang gila. Hal ini dilakukan supaya emosinya tidak menguasai dirinya, karena keadaan seperti ini tidak akan bertahan lama. Tidak bisa dipungkiri, terkadang ketika marah, dia bisa pingsan dan tidak sadarkan diri. Dalam kondisi seperti ini dia terlepas dari tuntutan syariat seperti halnya orang sakit hukum atas dirinya hilang saat tidak sadarkan diri.⁸

3. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Marah

Faktor-faktor penyebab munculnya marah diantaranya adalah: ujub, bercanda dan humor yang berlebihan, pertentangan, arogansi, mencemooh,

⁸ Ahmad Abdurrahman, *Jangan Marah Tips Menikmati Hidup Tanpa Bara Amarah*, 1st ed. (Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007), h. 29-30.

berkhianat, dan terlalu berambisi dalam mendapatkan harta dan kedudukan. Ketika seseorang dalam keadaan marah, maka akan timbul rasa dendam. Adapun sikap tercela dari dendam akibat marah yakni:

- a. Dengki. Perasaan dendam akibat marah yang merasa tidak senang ketika orang lain merasakan senang.
- b. Bersikap acuh kepada orang lain, menentang dan memutus tali persaudaraan meskipun menginginkan dan menerima hal tersebut
- c. Merasa dirinya serba mampu dan meremehkan orang lain
- d. Berkata bohong, membicarakan orang lain, menyebarkan rahasia orang lain serta mengungkap aib orang lain
- e. Berbicara dengan orang lain dengan nada yang menghina dan menyindir
- f. Menyakiti orang lain dengan pukulan.
- g. Tidak mau memberikan hak orang lain, seperti membayar hutang, memutuskan silaturahmi dan membalas perbuatan orang dengan kezaliman.

Beberapa faktor yang juga dapat mendorong atau menyebabkan seseorang menjadi marah juga di jelaskan oleh Nuh, Hamzah, dan Hawwa, di antaranya yaitu:

- a. Pengaruh dari lingkungan
- b. Perdebatan serta pertentangan dari orang-orang sekitar
- c. Sendau gurau yang berlebihan
- d. Sombong
- e. Dendam lama
- f. Lalai terhadap akibat yang ditimbulkan oleh marah

g. Membongkar aib orang lain.⁹

Selain beberapa faktor di atas, marah juga biasanya muncul secara spontan atau pada waktu yang tidak terduga bahkan hanya terpicu pada hal-hal sepele, seperti misalnya tidak sengaja tersenggol oleh orang lain sehingga memunculkan amarah yang meledak, namun disisi lain ada juga yang marah ketika keluarga serta agamanya dihina dan direndahkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa perasaan marah itu bisa terbentuk karena terbawa oleh suasana bukan dari faktor keturunan.¹⁰

Dalam al-Qur'an memang memperbolehkan adanya perasaan marah, namun dalam artian marah untuk membela kebenaran, seperti misalnya terdapat seseorang yang secara terang-menerang menghina dan menodai agama maka sepatutnya orang-orang terutama para ulama perlu untuk marah.¹¹

Namun, Rasulullah saw. selalu mengingatkan kepada umatnya untuk bisa menahan amarahnya sebab marah merupakan salah satu penyebab dari celaknya manusia di akhirat kelak, karena marahnya manusia di dunia seperti api murkanya Allah swt. di akhirat. Perasaan marah juga dengan mudahnya menimbulkan sifat buruk seperti *hasad*, balas dendam serta permusuhan yang tidak dapat dikendalikan yang mengakibatkan putusnya tali persaudaraan.¹² Rasulullah saw. Bersabda:

⁹ Indah Wigati., "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam," *Ta'dib XVIII*, no. 02 (2013): 193–214.

¹⁰ A. Yusrianto Elga, *Stop Jangan Marah* (Yogyakarta: Laksana, 2017), 13.

¹¹ Irfan Amalee, *Islam Itu Ramah, Bukan Marah* (Jaga karsa-Jakarta Selatan: Noura Book, 2017).

¹² H.M Aref Rahmat, *Nabi Pun Bisa Marah* (Yogyakarta: Media Pressindo, 2012).

حَدَّثَنَا يَزِيدُ بْنُ هَارُونَ أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ أَبِي حَازِمٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ فَمَنْ هَجَرَ فَوْقَ ثَلَاثٍ فَمَاتَ دَخَلَ النَّارَ. (رواه أبو داود).¹³

Artinya:

“Telah menceritakan kepada kami Yazid bin Harun berkata: telah mengabarkan kepada kami Sufyan Ats Tsauri dari Manshur dari Abu Hazim dari Abu Hurairah ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: “Tidak halal bagi seorang muslim mendiamkan saudaranya lebih dari tiga hari, jika ia tetap mendiamkan hingga lebih dari tiga hari lalu meninggal dunia, maka ia masuk ke dalam neraka”. (HR. Abu Dawud).¹⁴

Di masa sekarang banyak bukti karena efek dari kemarahan yang tidak dapat dikontrol sehingga menimbulkan kejadian yang sadis yang terjadi dilingkungan sosial, seperti terdapat di sosial media, berita-berita tv, salah satunya yaitu seorang anak yang tega membunuh ibu kandungnya sendiri. Oleh sebab itu dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan kesabaran untuk menghadapi berbagai persoalan yang terjadi di lingkungan sekitar, agar tidak memudahkan seseorang untuk marah dan cepat memutuskan hubungan apabila terjadi hal-hal atau konflik yang tidak nyaman.¹⁵

B. Hakikat Marah

Marah adalah kondisi meningkatnya tekanan darah dalam jantung. Dalam tubuh manusia terdapat hormon adrenalin, ketika seseorang marah hormon ini

¹³ Abu Dawud Sulayman bin al-asy'ats bin Ishaq al-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Kitab al-Adab, Juz 3, No. 4914, Cet. 1, (Beirut-Libanon: Darul Kutub 'Ilmiyah, 1996 M.), h. 284.

¹⁴ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Shahih Sunan Abu Dawud* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2013), h. 351.

¹⁵ Rosdialena and Ernadwita, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental,” *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45, <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.

menyebar dalam darah. Akibatnya tekanan darah meningkat, darah terpompa ke jantung kemudian menyebar ke seluruh otot selanjutnya suhu badan naik seperti air mendidih. Karena itu, wajah, mata, dan kulit berubah memerah semua itu menyerupai warna merah darah yang ada dibalikinya, seperti gelas kaca yang menyerupai warna isi di dalamnya.

Tekanan darah naik ketika seseorang marah kepada orang yang derajatnya lebih rendah dan merasa mampu mengalahkannya. Sebaliknya, jika kemarahannya muncul akibat perbuatan orang yang derajatnya lebih tinggi dan dia tidak sanggup membalasnya, darahnya akan turun dari permukaan kulit menuju jantung bagian dalam. Dia merasa sedih karena itu, raut wajahnya menjadi pucat.

Jika kemarahan tersebut muncul akibat perbuatan seseorang yang sepadan dan masih diragukan (mampu atau tidak dia melawannya), tekanan darah menjadi labil naik-turun, raut wajahnya pun berubah-ubah kadang memerah dan kadang pucat, dan hasrat membalas dendam merupakan energi utama bagi kekuatan emosi.¹⁶

Emosi dapat dilihat dari ciri-cirinya, seperti misalnya orang yang tersenyum menandakan bahwa orang tersebut sedang mengalami emosi bahagia, sementara emosi marah sebagian besar masyarakat mengenalinya dengan melihat dari perubahan ekspresi wajah yang tampakkan oleh seseorang, seperti ekspresi cemberut, bibirnya manyung, kadang seseorang yang sedang marah juga rentan sensitive dan mudah untuk tersinggung dan melontarkan kata-kata buruk.¹⁷

¹⁶ Abdurrahman, *Jangan Marah Tips Menikmati Hidup Tanpa Bara Amarah*, 18-19.

¹⁷ Mochamad Sulaiman Zuhdi and Fathul Lubabin Nuqul, "Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 51, <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.

BAB III

GAMBARAN MARAH DALAM AL-QUR'AN

A. Marah dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an juga berbicara tentang sifat-sifat emosi manusia, salah satu yang dibicarakan al-Qur'an yaitu tentang sifat marah, maka dari itu al-Qur'an menyinggung kata marah dari 3 istilah yaitu *al-Gadab*, *al-Gaiz* dan *al-Sukht*. *Al-Ghadab* secara bahasa berasal dari akar huruf غ (ghain), ض (dhod), dan ب (ba), memiliki makna dasar yang benar yaitu menunjukkan kekerasan dan kekuatan. Dikatakan: '*Al-Ghadbah*' (kemarahan) adalah batu yang keras. Mereka mengatakan; dari sinilah kata 'ghadab' (marah) diambil, karena ia menunjukkan intensitas kemarahan. Dikatakan: 'Dia marah' (غَضِبَ), dan dia adalah orang yang marah (غَضَب). Dikatakan juga: 'Saya membuat seseorang marah' (غَضِبتُ فلاناً) jika orang itu masih hidup, dan 'Saya berduka atasnya' (غَضِبتُ به) jika orang itu sudah mati. Sebagaimana dikatakan oleh Durayd: 'Kami adalah orang-orang yang marah (غَضَاب)'.¹ Sedangkan secara istilah *al-Gadab* di dalam kamus *Lisān al 'Arab* yaitu marah yang dijelaskan sebagai kondisi dimana hati merasa tidak senang atau terganggu, marah juga diartikan sebagai tindakan menyalahkan atau membenci seseorang baik karena kebodohan orang tersebut atau kesalahan lainnya.² Marah menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Mishbah* yaitu sikap keras, tegas, kokoh dan sukar tergoyahkan yang diperankan oleh pelakunya terhadap objek yang disertai dengan emosi. Yang mana apabila sikap itu diperankan oleh manusia

¹ Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakaria, *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*, III (Beirut: Dar al-Jaal, 2002), h.428.

² Ibnu Manzur Al-Afriqi Al-Misri, *Lisan Al 'Arab*, I (Beirut: Dar Sader, 1990 M), h.648.

dinamai dengan amarah, tetapi jika diperankan oleh Tuhan (meskipun itu diterjemahkan dengan amarah atau murka) maksudnya bukanlah seperti amarah makhluk yang biasanya lahir dari emosi.³

Al-Gaiz secara bahasa berasal dari akar huruf ghain (غ), ya (ي), dan zha (ظ) yang memiliki akar kata yang sama, yang menunjukkan rasa kesusahan atau amarah yang dialami seseorang karena orang lain. Dikatakan: 'Dia membuatku marah', 'dia sedang membuatku marah'. Juga dikatakan: 'Orang itu sedang marah' atau 'orang yang sering marah'. Ada ungkapan: 'Engkau dinamai *Ghayyadh*, tetapi engkau tidak membuat musuh marah, melainkan sahabat yang marah'.⁴ Adapun pengertian *al-Gaiz* dalam kitab *Lisān al 'Arab* yaitu amarah atau marah yang besar, *al-Gaiz* dikatakan sebagai amarah yang terpendam pada orang yang lemah, dan dikatakan itu lebih parah atau lebih kuat dari pada *al- Gaḍab*.⁵

Al-Sukht secara bahasa berasal dari kata Arab سَخَطَ - يَسْخُطُ - سَخَطًا yang berarti marah, benci, dan tidak senang atau tidak puas.⁶ Secara umum *al-Sukht* ini merujuk pada kebencian seseorang terhadap sesuatu atau ketidakpuasannya terhadap sesuatu.⁷ Didalam kitab *Lisān al 'Arab al-Sukht* yaitu marah yang

³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

⁴ Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakaria, *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*, III (Beirut: Dar al-Jaal, 2002), h. 405 .

⁵ Ibnu Manzur Al-Afriqi Al-Misri, *Lisan Al 'Arab*, VII (Beirut: Dar Sader, 1990 M), h.450.

⁶ Atabik Ali, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia* (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), h. 1052.

⁷ Arina Wildah Sholehah, "Taraduf Dalam Al-Qur'an: Makna Sakhata, Ghaiza Dan Ghadaba" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

menunjukkan sifat tindakan mencaci maki yang menyakitkan dan menimbulkan kemarahan lawan.⁸

B. Penafsiran Ayat Tentang Marah

1. Marah dari kata *Al-Gadab*

Dalam al-Qur'an kata *al-Gadab* disebutkan sebanyak 21 kali dalam 15 surah dalam al-Qur'an, yang menandakan bahwa sesuatu yang berulang-ulang disebutkan berarti kata tersebut penting dalam al-Qur'an.⁹ Adapun ayat-ayat tersebut diantaranya:

a. QS. al-Baqarah/2: 61 dan 90

وَإِذْ قُلْتُمْ يُمُوسَىٰ لَنْ نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُثْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا ۖ قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ ۚ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَّا سَأَلْتُمْ ۖ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلِيلَةُ وَالْمَسْكَانَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيَّاتِ بِغَيْرِ الْحَقِّ ۚ ذَٰلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿٦١﴾

Terjemahnya:

“(Ingatlah) ketika kamu berkata, “Wahai Musa, kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan. Maka, mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas, dan bawang merah.” Dia (Musa) menjawab, “Apakah kamu meminta sesuatu yang buruk sebagai ganti dari sesuatu yang baik? Pergilah ke suatu kota. Pasti kamu akan memperoleh apa yang kamu minta.” Kemudian, mereka ditimpa kenistaan dan kemiskinan, dan mereka (kembali) mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena sesungguhnya mereka selalu

⁸ Ibnu Manzur Al-Afriqi Al-Misri, *Lisan Al 'Arab, VII* (Beirut: Dar Sader, 1990 M), h.312.

⁹ Maryam Nur Annisa, “Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur'an,” (*Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Tafsir*) 7, no. 1 (2022): 80.

mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu ditimpakan karena mereka durhaka dan selalu melampaui batas.”¹⁰

بِئْسَمَا اشْتَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ أَنْ يَكْفُرُوا بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ بَغْيًا أَنْ يَنْزِلَ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ عَلَى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ فَبَاءُوا بِغَضَبٍ عَلَى غَضَبٍ ۖ وَلِلْكَافِرِينَ عَذَابٌ مُهِينٌ ﴿٩٠﴾

Terjemahnya:

“Buruk sekali (perbuatan) mereka menjual dirinya dengan mengingkari apa yang diturunkan Allah karena dengki bahwa Allah menurunkan karunia-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki di antara hamba-hamba-Nya. Oleh karena itu, mereka menanggung kemurkaan demi kemurkaan. Kepada orang-orang kafir (ditimpakan) azab yang menghinakan.”¹¹

b. QS. Āli-Imrān/3: 112

ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ أَيْنَ مَا تُثْقِفُوا إِلَّا بِحَبْلٍ مِنَ اللَّهِ وَحَبْلٍ مِنَ النَّاسِ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ ۚ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ الْأَنْبِيَاءَ ۚ بِغَيْرِ حَقٍّ ۚ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ ﴿١١٢﴾

Terjemahnya:

“Kehinaan ditimpakan kepada mereka di mana saja mereka berada, kecuali jika mereka (berpegang) pada tali (agama) Allah dan tali (perjanjian) dengan manusia. Mereka pasti mendapat murka dari Allah dan kesengsaraan ditimpakan kepada mereka. Yang demikian itu karena mereka mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar). Yang demikian itu karena mereka durhaka dan melampaui batas.”¹²

¹⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

¹¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

¹² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

c. QS. al-Nisā'/4: 93

وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ
عَذَابًا عَظِيمًا ﴿٩٣﴾

Terjemahnya:

“Siapa yang membunuh seorang mukmin dengan sengaja, balasannya adalah (neraka) Jahanam. Dia kekal di dalamnya. Allah murka kepadanya, melaknatnya, dan menyediakan baginya azab yang sangat besar.”¹³

d. QS. al-Mā'idah/5: 60

قُلْ هَلْ أَنْبِئُكُمْ بِشَرٍّ مِّنْ ذَلِكَ مَثُوبَةً عِنْدَ اللَّهِ مَنْ لَعَنَهُ اللَّهُ وَغَضِبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ مِنْهُمْ
الْقِرَدَةَ وَالْخَنَازِيرَ وَعَبَدَ الطَّاغُوتِ أُولَٰئِكَ شَرٌّ مَّكَانًا وَأَضَلُّ عَنِ السَّبِيلِ ﴿٦٠﴾

Terjemahnya:

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Apakah akan aku beritakan kepadamu tentang sesuatu yang lebih buruk pembalasannya daripada itu di sisi Allah? (Yaitu balasan) orang yang dilaknat dan dimurkai Allah (yang) di antara mereka Dia jadikan kera dan babi. (Di antara mereka ada pula yang) menyembah Tagut.” Mereka itu lebih buruk tempatnya dan lebih tersesat dari jalan yang lurus.”¹⁴

e. QS. al-A'rāf/7: 71, 150, 152, dan 154

قَالَ قَدْ وَقَعَ عَلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ رِجْسٌ وَغَضَبٌ أَتُجَادِلُونَنِي فِي أَسْمَاءٍ سَمَّيْتُمُوهَا أَنْتُمْ
وَابَاؤُكُمْ مَا نَزَّلَ اللَّهُ بِهَا مِنْ سُلْطَانٍ فَانْتَضِرُوا إِنِّي مَعَكُمْ مِنَ الْمُنتَظِرِينَ ﴿٧١﴾

Terjemahnya:

“Dia (Hud) berkata, “Sungguh, sudah pasti kamu akan ditimpa azab dan kemarahan dari Tuhanmu. Apakah kamu sekalian hendak berbantah dengan Aku tentang nama-nama (berhala) yang kamu beserta nenek moyangmu menamakannya, padahal Allah tidak menurunkan sedikit pun

¹³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 93.

¹⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, h. 118.

hujah (alasan pembenaran) untuk itu? Maka, tunggulah (azab dan kemarahan itu)! Sesungguhnya aku bersamamu termasuk orang-orang yang menunggu.”¹⁵

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَحَ وَآخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

Terjemahnya:

“Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?” Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak) saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. (Harun) berkata, “Wahai anak ibuku, kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyorakiku (karena melihat perlakuan kasarmu terhadapku). Janganlah engkau menjadikanku (dalam pandanganmu) bersama kaum yang zalim.”¹⁶

إِنَّ الَّذِينَ اتَّخَذُوا الْعِجْلَ سَيَنَالُهُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَذِلَّةٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُفْتَرِينَ ﴿١٥١﴾

Terjemahnya:

“Sesungguhnya orang-orang yang menjadikan (patung) anak sapi (sebagai sembah) kelak akan menerima kemurkaan dan kehinaan dari Tuhan mereka dalam kehidupan di dunia. Demikianlah Kami memberi balasan kepada orang-orang yang mengada-ada.”¹⁷

وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَحَ وَفِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَزْهَبُونَ ﴿١٥٢﴾

¹⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

¹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

¹⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Terjemahnya:

“Setelah amarah Musa mereda, dia mengambil (kembali) lauh-lauh (Taurat) itu. Di dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang takut kepada Tuhannya.”¹⁸

f. QS. al-Anfāl/8: 16

وَمَنْ يُؤَلِّهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبْرَهُ إِلَّا مُتَحَرِّفًا لِّقِتَالٍ أَوْ مُتَحَيِّزًا إِلَىٰ فِئَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ ۚ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ ﴿١٦﴾

Terjemahnya:

“Siapa yang mundur pada waktu itu, kecuali berbelok untuk (siasat) perang atau hendak menggabungkan diri dengan pasukan yang lain, dia pasti akan kembali dengan membawa kemurkaan Allah. Tempatnya adalah (neraka) Jahanam dan (itulah) seburuk-buruk tempat kembali.”¹⁹

g. QS. al-Nahl/16: 106

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِّنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾

Terjemahnya:

“Siapa yang kufur kepada Allah setelah beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa (mengucapkan kalimat kekufuran), sedangkan hatinya tetap tenang dengan keimanannya (dia tidak berdosa). Akan tetapi, siapa yang berlapang dada untuk (menerima) kekufuran, niscaya kemurkaan Allah menyimpannya dan bagi mereka ada azab yang besar.”²⁰

¹⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

¹⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

h. QS. Thāhā/20: 81 dan 86

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ
غَضَبِي فَقَدْ هَوَى ﴿٨١﴾

Terjemahnya:

“Makanlah sebagian yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami anugerahkan kepadamu. Janganlah melampaui batas yang menyebabkan kemurkaan-Ku akan menimpamu. Siapa yang ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia.”²¹

فَرَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا ۚ قَالَ يَقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا ۚ أَفَطَالَ
عَلَيْكُمْ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَّوْعِدِي ﴿٨٦﴾

Terjemahnya:

“Lalu, Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih. Dia berkata, “Wahai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Apakah masa perjanjian itu terlalu lama bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan Tuhan menimpamu sehingga kamu melanggar perjanjianmu denganku?”²²

i. QS. al-Anbiyā’/21: 87

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَّنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ سُبْحَنَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

Terjemahnya:

“(Ingatlah pula) Dzun Nun (Yunus) ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya. Maka, dia berdoa dalam kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada tuhan selain

²¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Engkau. Mahasuci Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim.”²³

j. QS. al-Nūr/24: 9

وَالْخَامِسَةَ أَنَّ غَضَبَ اللَّهِ عَلَيْهَا إِنْ كَانَ مِنَ الصَّادِقِينَ ﴿٩﴾

Terjemahnya:

“(Sumpah) yang kelima adalah bahwa kemurkaan Allah atasnya (istri) jika dia (suaminya) itu termasuk orang yang benar.”²⁴

k. QS. al-Syūrā/42: 16 dan 37

وَالَّذِينَ يُحَاجُّونَ فِي اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مَا اسْتُجِيبَ لَهُ حُجَّتُهُمْ دَاحِضَةً عِنْدَ رَبِّهِمْ وَعَ لَيْهِمْ غَضَبٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ﴿١٦﴾

Terjemahnya:

“Orang-orang yang be rbantah-bantahan tentang (agama) Allah setelah (agama itu) diterima, perbantahan mereka itu sia-sia di sisi Tuhan mereka. Mereka mendapat kemurkaan (Allah) dan azab yang sangat keras.”²⁵

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾

Terjemahnya:

“(Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf;”²⁶

²³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

l. QS. al-Fath/48: 6

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءَ عَلَيْهِمْ
دَآبِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ﴿٦﴾

Terjemahnya:

“(Juga agar) Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan serta orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (azab) yang buruk.” Allah pun murka kepada mereka, melaknat mereka, dan menyediakan (neraka) Jahanam bagi mereka. Itulah seburuk-buruk tempat kembali.²⁷

m. QS. al-Mujādalah/58: 14

﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ تَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مَا هُمْ مِنْكُمْ وَلَا مِنْهُمْ وَيَحْلِفُونَ عَلَى
الْكَذِبِ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴾ ﴿١٤﴾

Terjemahnya:

“Tidakkah engkau memperhatikan orang-orang (munafik) yang menjadikan suatu kaum yang dimurkai Allah sebagai sahabat? Orang-orang itu bukan dari (kaum)-mu dan bukan dari (kaum) mereka. Mereka bersumpah secara dusta (mengaku mukmin), padahal mereka mengetahuinya.”²⁸

n. QS. al-Mumtahanah/60: 13

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ قَدْ يَبْسُوْا مِنْ الْآخِرَةِ كَمَا يَبْسُ
الْكُفَّارُ مِنَ أَصْحَابِ الْقُبُورِ ﴿١٣﴾

Terjemahnya:

“Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu jadikan kaum yang dimurkai Allah sebagai teman-teman akrab. Sungguh, mereka telah putus

²⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

²⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

asa terhadap akhirat sebagaimana orang-orang kafir yang telah berada dalam kubur juga berputus asa (dari rahmat Allah di akhirat).”²⁹

o. QS. al-Fātihah/1: 7

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۚ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

Terjemahnya:

“(yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat, bukan (jalan) mereka yang dimurkai dan bukan (pula jalan) orang-orang yang sesat.”³⁰

Dari beberapa ayat di atas terdapat kata *Gaḍab* yang berkaitan dengan sifat lahiriah seorang muslim yaitu pada QS. al-Syūrā ayat 37, yang artinya “(kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf;”. Dijelaskan dalam kitab tafsir Al-Misbah bahwa ayat tersebut memberi penjelasan tentang sifat lahiriah orang-orang yang beriman, yang mana keimanan yang baik itu ialah yang menghindari dosa besar serta aktivitas dan amalan-amalan yang berdampak buruk dan apabila sedang dalam situasi yang dapat mengundang atau menimbulkan amarah maka secara lahir batin mampu menahan amarah tersebut serta senantiasa memaafkan dari pada membalasnya.³¹

M. Quraish Shihab juga menjelaskan bahwa ketika sedang dalam keadaan marah seseorang yang senantiasa memberi maaf itu bukan berarti tidak dapat marah tetapi amarahnya tersebut masih bisa ditahan atau dikontrol dengan baik, dan apabila sedang dalam keadaan marah jangan sampai terlihat pada wajah

²⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

³⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

³¹ Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*.

kalaupun ekspresi marah tersebut terlihat diwajah maka jangan sampai terucap oleh lidah kalaupun terucap oleh lidah maka jangan sampai ucapan tersebut lebih buruk dari ucapan seseorang yang menghina.³² Sebagaimana dikatakan dalam QS. al-Syūrā/42: 40

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا

“Balasan suatu keburukan adalah keburukan yang setimpal”.

Adapun Makna kata *Gaḍab* dalam QS. al-Baqarah ayat 61 dijelaskan dalam kitab tafsir Fathul Qadir الغضب itu menunjukkan kepada orang-orang yang mendapat kemurkaan dari Allah swt. serta menjadi sengsara karena kemurkaan-Nya. Dijelaskan pada penunjuk kata ذَلِكَ (hal itu) menunjukkan kepada hal-hal yang menyinggung tentang *adz-dzillah* (kehinaan), yang disebabkan oleh kufurnya mereka terhadap Allah swt. dan karena mereka membunuh para nabi tanpa hak (alasan yang benar), padahal mereka seharusnya mengikuti para nabi itu dan mengamalkan ajarannya.³³

Dalam kitab tafsir Al-Munir pada QS. al-Fath ayat 6 yang menjelaskan bahwa Allah swt. mengadzab orang-orang munafik dan musyrik yang berprasangka buruk terhadap Allah swt. dan ketentuan-Nya: yaitu persangkaan bahwa Nabi Muhammad saw. serta para sahabat beliau akan terkalahkan dan terberantas dan kalimat kafir mengungguli kalimat Islam. Sementara itu, prasangka mereka terhadap orang-orang mukmin itu justru nantinya akan menimpa diri mereka

³² M.Quraish Shihab, “Asy-Syura Ayat 37-43 Tafsir Al Misbah MetroTV,” 2018, <https://youtu.be/KKK5oeEmff4?si=FKKXBf13Qwp2vdr>, diakses Oktober 23, 2024.

³³ Al-Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad Al-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir Jilid 2: Surah Al-Baqarah, 'Ali Imran, Al-Nisa* (Jakarta, 2008), h. 362-364.

sendiri (orang munafik dan musyrik itu). Allah swt. memurkai mereka dan menyiapkan Jahannam yang akan mereka masuki sebagai seburuk-buruknya tempat kembali dan tempat tinggal mereka yang berujung ke dalamnya. Sehingga, terhimpunlah antara balasan dan keadaan mereka di dunia dan di hari akhir.³⁴

2. Marah dari kata *al-Gaiz*

Dalam al-Qur'an kata *Gaiza* disebutkan sebanyak 10 kali dalam 8 surah, yaitu di antaranya:

a. QS. Āli-Imrān/3: 119 dan 134

هَآئِنتُمْ أَوْلَآءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ بِالْكِتَآبِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ ۖ إِنَّا نَعْلَمُ الْغَيْظَ قُلُوبِهِمْ فَأَمَّا قُلُوبُهُمْ فَلَا نَعْلَمُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١١٩﴾

Terjemahnya:

“Begitulah kamu. Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman pada semua kitab. Apabila mereka berjumpa denganmu, mereka berkata, “Kami beriman.” Apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena murka kepadamu. Katakanlah, “Matilah kamu karena kemurkaanmu itu!” Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati.”³⁵

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ وَالْعَفَيفِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٢٤﴾

Terjemahnya:

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang

³⁴ Wahbah Al-Zuhaili, *Al-Tafsir Al-Munir: Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj* Diterj. Oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Dengan Judul *Tafsir Al-Munir Jilid 13: Aqidah, Syariah, Dan Manhaj* (Jakarta: Gema Insani, 2016), h. 401.

³⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”³⁶

b. QS. al-Taubah/9: 15 dan 120

وَيُذْهِبْ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٥﴾

Terjemahnya:

“Dan menghilangkan kemarahan (dari) hati mereka (orang-orang mukmin). Allah menerima taubat siapa yang Dia kehendaki. Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.”³⁷

مَا كَانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطْئُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوٍّ نِيلاً إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٢٠﴾

Terjemahnya:

“Tidak sepatutnya bagi penduduk Madinah dan orang-orang Arab Badui yang berdiam di sekitar mereka untuk tidak turut menyertai Rasulullah (pergi berperang) dan tidak pantas (pula) bagi mereka untuk lebih mencintai diri mereka daripada (mencintai) dirinya (Rasulullah). Yang demikian itu karena mereka tidak ditimpa kehausan, kepayahan, dan kelaparan di jalan Allah; tidak (pula) menginjak suatu tempat yang membangkitkan amarah orang-orang kafir; dan tidak menimpakan suatu bencana kepada musuh, kecuali (semua) itu akan dituliskan bagi mereka sebagai suatu amal kebajikan. Sesungguhnya Allah tidak menyalakan pahala orang-orang yang berbuat baik.”³⁸

³⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

³⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

³⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

c. QS. al-Hajj/22: 15

مَنْ كَانَ يَظُنُّ أَنْ لَنْ يَنْصُرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ فَلْيَمْدُدْ بِسَبَبٍ إِلَى السَّمَاءِ ثُمَّ لِيَقْطَعْ فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدُهُ مَا يَغِيظُ ﴿١٥﴾

Terjemahnya:

“Siapa yang menyangka bahwa Allah tidak akan menolongnya (Nabi Muhammad) di dunia dan di akhirat hendaklah merentangkan tali ke langit-langit (rumahnya untuk mencekik lehernya), lalu memutuskan tali tersebut. Kemudian, hendaklah dia memperhatikan apakah tipu dayanya itu dapat melenyapkan apa yang menyakitkan (hatinya)?”³⁹

d. QS. al-Furqān/25: 12

إِذَا رَأَتْهُمْ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ سَمِعُوا لَهَا تَغِيْظًا وَزَفِيرًا ﴿١٢﴾

Terjemahnya:

“Apabila ia (neraka) melihat mereka dari tempat yang jauh, mereka mendengar darinya suara gemuruh karena marah dan geram.”⁴⁰

e. QS. al-Syu`arā`/26: 55

وَأَنَّهُمْ لَنَا لَعَّائُونَ ﴿٥٥﴾

Terjemahnya:

“Sesungguhnya mereka telah membuat kita marah.”⁴¹

f. QS. al-Ahzāb/33: 25

وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا ﴿٢٥﴾

³⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁴⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁴¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Terjemahnya:

“Allah menghalau orang-orang kafir itu dalam keadaan hati mereka penuh kejengkelan. Mereka tidak memperoleh keuntungan apa pun. Cukuplah Allah (yang menghindarkan) orang-orang mukmin dari peperangan. Allah Mahakuat lagi Mahaperkasa.”⁴²

g. QS. al-Fath/48: 29

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٩﴾

Terjemahnya:

“Nabi Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengannya bersikap keras terhadap orang-orang kafir (yang bersikap memusuhi), tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu melihat mereka rukuk dan sujud mencari karunia Allah dan keridaan-Nya. Pada wajah mereka tampak tanda-tanda bekas sujud (bercahaya). Itu adalah sifat-sifat mereka (yang diungkapkan) dalam Taurat dan Injil, yaitu seperti benih yang mengeluarkan tunasnya, kemudian tunas itu makin kuat, lalu menjadi besar dan tumbuh di atas batangnya. Tanaman itu menyenangkan hati orang yang menanamnya. (Keadaan mereka diumpamakan seperti itu) karena Allah hendak membuat marah orang-orang kafir. Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan di antara mereka ampunan dan pahala yang besar.”⁴³

h. QS. al-Mulk/67: 8

تَكَادُ تَمَيِّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ ﴿٨﴾

⁴² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁴³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

Terjemahnya:

“(Neraka itu) hampir meledak karena marah. Setiap kali ada sekumpulan (orang-orang kafir) dilemparkan ke dalamnya, penjaga-penjaganya bertanya kepada mereka, “Tidak pernahkah seorang pemberi peringatan datang kepadamu (di dunia)?”⁴⁴

Marah dari kata *Gaiza* dalam QS. *Āli-Imrān* ayat 119, Abu Ja'far berkata:⁴⁵ Maknanya adalah, "Wahai orang-orang beriman yang mencintai mereka, kalian mencintai orang-orang kafir, padahal Aku melarang kalian menjadikan mereka sebagai teman kepercayaan. Kalian menjalin hubungan dengan mereka, padahal mereka tidak mencintai kalian, bahkan mereka menyembunyikan permusuhan dan kedengkian kepada kalian, dan kalian juga beriman kepada Al-Kitab seluruhnya."

Firman Allah swt. *وَإِذَا لَقُّوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَلَيْكُمْ إِلَّا نَمِلَ مِنْ*

الْغِيْظِ (Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata “Kami beriman,” dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari lantaran marah bercampur benci terhadap kamu).

Abu Ja'far berkata: Maknanya adalah, "Orang-orang yang tidak boleh dijadikan teman kepercayaan oleh Allah swt. dan yang disebutkan sifat-sifat mereka, jika berjumpa dengan orang-orang beriman dari kalangan sahabat Nabi saw. maka mereka akan menyambut kaum mukmin dengan lisan mereka, Mereka berkata, "Kami telah beriman dan membenarkan segala yang dibawa oleh Muhammad saw." Namun jika mereka menyendiri (yakni tidak tampak oleh

⁴⁴ Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁴⁵ Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir Al-Tabari, *Tafsir Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an*. Diterj Oleh Ahmad Abdurrazik Al-Bakri, Dkk Dengan Judul *Tafsir Ath-Thabari Jilid 5* (Kairo: Dar al-Fikr, 1902), h. 362-362.

orang-orang beriman), maka mereka mengigit jari-jemari mereka karena iri dengan persatuan dan keakraban orang-orang beriman. Rasa kesal yang disebabkan oleh penyakit yang ada dalam hati mereka, dan rasa sedih serta putus asa karena permusuhan mereka, ditampakkan oleh Allah swt."

Firman Allah swt. *قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ*
(Katakanlah kepada mereka, "Matilah kamu karena kemarahan itu," Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati).

Abu Ja'far berkata: Maknanya adalah, "Katakanlah wahai Muhammad, "Matilah kamu karena kemarahanmu itu", kepada orang-orang Yahudi yang telah Aku gambarkan sifat mereka. Aku pun mengabarkan kepadamu bahwa jika mereka bertemu dengan para sahabatmu, maka mereka berkata, "Kami beriman", akan tetapi jika mereka menyendiri, maka mereka menggigit jari jemari karena marah melihat kalian dalam keadaan bersatu dan penuh dengan keakraban. "

Redaksi ayat tersebut diungkapkan dalam bentuk perintah, padahal ia hanya seruan dari Allah swt. kepada Nabi saw. agar dia mendoakan mereka dihancurkan oleh Allah swt. sebagai ungkapan rasa sedih yang sangat mendalam atas kemarahan yang ada di dalam hati mereka terhadap kaum mukmin, sebelum mereka melihat apa yang mereka harapkan, yakni kesusahan kaum muslim dalam agama mereka, juga kesesatan yang mereka harapkan, padahal sebelumnya Allah swt. telah memberikan hidayah.

Allah swt. berfirman kepada Nabi saw. "Katakanlah wahai Muhammad, 'Matilah kalian dengan kemarahan kalian, karena sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati'."Maksudnya adalah isi hati mereka, segala kedengkian dan

permusuhan. Bahkan Allah swt. mengetahui isi hati semua makhluk, menjaga dan memperhatikan kebaikan serta keburukan di dalamnya, dan Allah swt. akan membalasnya. Dapat disimpulkan bahwa marah dari kata *Gaiza*, itu digambarkan oleh orang-orang kafir yang jengkel dan iri terhadap kaum muslimin yang kokoh persatuannya dan keakrabannya, sehingga menimbulkan rasa dendam dan rasa ingin membunuhnya ketika mereka menyendiri tapi pada saat bertemu mereka baik dan berkata “Kami beriman”.

Dalam QS. Āli-Imrān ayat 134 menjelaskan tentang salah satu ciri orang yang bertakwa yaitu yang mampu menahan atau mengendalikan amarahnya, dijelaskan dalam kitab tafsir Al-Thabari bahwa kalimat وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظَ “*Dan orang-orang yang menahan amarahnya,*” artinya dia menahan diri dari orang yang membuatnya marah dan orang yang mendzhaliminya. وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ “*Dan memaafkan (kesalahan) orang,*” artinya orang yang tidak membalas kesalahan orang lain kepadanya, padahal ia sanggup melakukannya.”

Dari Anas bin Malik berkata bahwasanya Rasulullah saw. Telah bersabda,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا وَلَا يَجُلُ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَهْجُرَ أَخَاهُ فَوْقَ ثَلَاثٍ

Artinya:

Dari Anas bin Malik, ia berkata bahwa Rasulullah saw. Bersabda:

“Janganlah kalian saling marah, saling dengki, dan saling membelakangi (memusuhi) tetapi jadilah kalian hamba-hamba Allah swt. Yang bersaudara” (HR Muslim)⁴⁶

Dijelaskan juga dalam QS. al-Mulk ayat 8, kata **الْغَيْظِ** yaitu Penggambaran neraka Jahannam yang sangat panas ketika terjadi penyiksaan terhadap orang-orang kafir sehingga membuat neraka itu seolah-olah akan pecah. Apa yang menyebabkan neraka Jahannam itu seolah-olah akan pecah? Karena “*Lantaran marah.*” Inilah penggambaran metaforis yang sangat signifikan untuk menggambarkan tentang neraka Jahannam. Tujuannya adalah untuk membangun kesadaran manusia agar tidak sampai terjerumus ke dalam neraka Jahannam itu. Ibaratnya seorang manusia yang amarahnya sudah sampai ke ubun-ubun, terlihat seperti meledak-ledak. Suara dan ucapan orang yang seperti itu tidak terkendali lagi, apa pun yang ada di sekitarnya akan dia pukul guna melampiaskan kemarahannya itu. Neraka Jahannam menumpahkan seluruh kemarahannya kepada orang-orang kafir yang selalu membangkang dan mendurhaka di dunia.

Allah swt. tidak pernah memberikan azab atau memberlakukan siksa dengan semena-mena. Sebagaimana juga Allah tidak pernah menjatuhkan azab dengan datang begitu saja secara mendadak, Allah swt. selalu memberi peringatan terlebih dahulu dengan mengirim para Nabi dan Rasul-Nya untuk memberi peringatan kepada manusia tentang akibat yang akan dialami bila melakukan kedurhakaan. Allah swt. memberikan tuntutan dan ajaran terlebih dahulu agar manusia menempuh jalan keselamatan bukan jalan kehinaan, sebab bila

⁴⁶ Muhammad Nashiruddin Al Albani, *Ringkasan Shahih Muslim*, Cet. 5, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2012).

menempuh jalan kehinaan itu ganjaran yang akan diterima yaitu siksa dan azab yang terdapat dalam neraka Jahannam.⁴⁷

3. Marah dari kata *al-Sukht*

Marah dari kata *Sukht* dalam al-Qur'an terdapat pada 4 surat, satu diantara surat tersebut berisi tentang kemarahan terhadap sesama manusia sedangkan tiga surat lainnya berisi tentang kemarahan Allah swt. Terhadap hambanya. Adapun 4 surat tersebut yaitu:

a. QS. Āli-Imrān/3: 162

أَفَمِنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخِطٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَيُئْسَ الْمَصِيرُ ﴿١٦٢﴾

Terjemahnya:

“Apakah orang yang mengikuti (jalan) rida Allah sama dengan orang yang kembali dengan membawa kemurkaan dari Allah dan tempatnya adalah (neraka) Jahanam? Itulah seburuk-buruk tempat kembali.”⁴⁸

b. QS. al-Mā'idah/5: 80

تَرَى كَثِيرًا مِّنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ ﴿٨٠﴾

Terjemahnya:

“Engkau melihat banyak di antara mereka bersekutu dengan orang-orang yang kufur (musyrik). Sungguh, itulah seburuk-buruk apa yang mereka lakukan untuk diri mereka sendiri (sehingga mengakibatkan) Allah murka kepada mereka. Mereka akan kekal dalam azab.”⁴⁹

⁴⁷ M.Yunan Yusuf, *Tafsir Khulqun 'Azhim (Budi Pekerti Agung) Juz Tabarak*, 1st ed. (Ciputat, Tangerang: Lentera Hati, 2013), h. 51-53.

⁴⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁴⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

c. QS. Muhammad/47: 28

ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا آسَخَطَ اللَّهُ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ ۚ

Terjemahnya:

“Yang demikian itu (terjadi) karena sesungguhnya mereka mengikuti apa yang menimbulkan kemurkaan Allah dan membenci (apa yang menimbulkan) keridaan-Nya. Oleh karena itu, Dia menghapus (pahala) amal-amal mereka.”⁵⁰

d. QS. al-Taubah/9: 58

وَمِنْهُمْ مَّن يَّלْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رَضُوا وَإِنْ لَّمْ يُعْطُوا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسَخَطُونَ ﴿٥٨﴾

Terjemahnya:

“Di antara mereka ada yang mencela engkau (Nabi Muhammad) dalam hal (pembagian) sedekah-sedekah (zakat atau rampasan perang). Jika mereka diberi sebagian darinya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi bagian, dengan serta merta mereka marah.”⁵¹

Dalam QS. al-Taubah ayat 58 berisi tentang kemarahan terhadap sesama manusia, yaitu dijelaskan dalam kitab tafsir Al-Qurthubi, Firman Allah swt. وَمِنْهُمْ (Dan diantara mereka ada orang yang mencelamu tentang pembagian zakat). Makna dari ayat ini adalah Allah swt. memberitahukan tentang satu golongan orang-orang munafik yang mengejek-ngejek dan mencela Nabi saw. Saat beliau membagi-bagikan zakat, mereka mengaku-ngaku sebagai orang fakir yang berhak menerima zakat, padahal tidak, manakala tidak diberi oleh Nabi

⁵⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

⁵¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*.

saw. Karena tidak termasuk golongan yang berhak menerima zakat, mereka segera menjadi marah dan membuat tuduhan terhadap Nabi saw. sikap tersebut menunjukkan bahwa mereka hanyalah memikirkan kepentingan diri sendiri.⁵²

Dari kata *al-Gaḍab*, *al-Gaiz*, dan *al-Sukht*, terdapat persamaan dan perbedaan yaitu sama-sama bermakna marah. Adapun perbedaannya yaitu kata *al-Gaḍab* merujuk pada amarah yang berkelanjutan atau lebih berkepanjangan, *al-Gaḍab* dalam al-Qur'an sering dikaitkan dengan ancaman hukuman Allah swt. atas orang-orang yang melakukan dosa-dosa besar. Adapun *al-Gaiz* yaitu lebih menekankan pada amarah yang intens atau tiba-tiba yang hanya bergejolak di dalam hati, dalam al-Qur'an sering digunakan untuk menjelaskan amarah Allah swt. yang ditujukan kepada orang-orang yang menolak kebenaran dan melakukan kejahatan. Dan *al-Sukht* yaitu mengacu pada kemarahan yang bersifat luas dan umum, atau bentuk kemurkaan Allah swt. atas pelanggaran terhadap perintah-Nya, ini sering dikaitkan dengan hukuman dan keputusan-Nya yang keras.⁵³

⁵² Al-Allamah Ahmad Al-Ansori Al-Qurtubi, *Tafsir Al-Qurtubi Al-Jami Li Ahkamil Qur'an Jilid 8* Diterj. Oleh Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi Dengan Judul *Tafsir Al-Qurtubi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), h. 400-401 .

⁵³ Sholehah, "Taraduf Dalam Al-Qur'an: Makna Sakhat, Ghaiza Dan Ghadaba. h. 93-94."

BAB IV

DAMPAK MARAH DALAM AL-QUR'AN

A. Marah dan Pengaruhnya pada Kesehatan Mental

Untuk mengetahui tentang pengaruh marah pada kesehatan, maka harus memahami terlebih dahulu definisi kesehatan mental. Seorang ahli kesehatan mental bernama Kilander menjelaskan bahwa seseorang yang berperilaku sehat sama dengan orang yang berkepribadian normal. Sementara individu yang normal adalah orang yang memperlihatkan kematangan emosional, menerima realitas, bisa bekerja sama, dan bisa hidup bersama dengan orang lain. C. Maninger seorang psikiater mendefinisikan sehat mental yaitu penyesuaian manusia terhadap dunia lingkungannya dan terhadap diri orang lain dengan keefektifan dan kebahagiaan yang maksimum. Dalam mental yang sehat harus terdapat kemampuan dalam memelihara dirinya, memiliki perilaku dengan pertimbangan sosial, dan adanya kecenderungan merasa bahagia.¹

Jadi, kesehatan mental merupakan suatu keadaan di mana seseorang mampu untuk beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya serta orang-orang yang berada disekitarnya, yaitu dengan mampu membuat bahagia dirinya sendiri serta orang lain.

Namun, terdapat berbagai gejala jiwa dalam diri manusia yang dapat menimbulkan gangguan ketenangan hidup yang dapat mengakibatkan gejala penyakit mental, seperti seseorang yang sering marah-marah biasanya mengalami

¹ Sugeng Sejati, *Psikologi Abnormal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 2-4.

gangguan kesehatan mental, karena pada dasarnya marah merupakan ungkapan kekecewaan atau ketidakpuasan hati terhadap sesuatu.²

Berkaitan dengan gejala psikologis, sangat perlu ditekankan bahwa kemarahan merupakan salah satu gejala psikologis yang disebabkan oleh kecemasan. Amarah dan kebencian dapat melemahkan jiwa dan tubuh, ketika seseorang diliputi kemarahan dan kebencian, maka dapat membawa dirinya dalam kebingungan yang akan meningkatkan tekanan darahnya, mengubah raut wajahnya, menaikkan suhu tubuhnya, dan memicu gerakan-gerakan tubuh yang tidak dapat dikendalikan, dalam kasus ekstrem seseorang mungkin akan tampak seperti orang gila.³

Marah memang merupakan suatu perasaan yang normal atau sudah biasa terjadi dan setiap orang wajar merasakan hal tersebut, namun perlu juga mengetahui dampak negatif saat sedang dalam keadaan marah terutama dampaknya pada kesehatan seseorang. Seseorang yang terbiasa dalam keadaan marah dapat memicu gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi yang sudah banyak dijumpai dan sudah tidak asing lagi bagi seseorang yang kebiasaan marah, serta gangguan pada fisik seperti penyakit jantung, depresi, serta mengganggu kenyamanan tidur seseorang. Seseorang yang memiliki mental yang kuat dapat melahirkan sosok pribadi yang sehat dan dinamis serta membantu setiap pribadi atau pun individu dalam menyesuaikan diri berinteraksi dengan lingkungan masyarakat maupun antara individu lainnya.⁴

² Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Bandung: Pustaka Setia, 1999 M), h. 20-23.

³ Abu Zaid Al-Balkhi, *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*, Cet. 1 (Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2022),h. 86.

⁴ Rosdialena and Ernadwita, “Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental.”

Sikap mudah marah seseorang merupakan suatu hal yang dapat membahayakan jiwa serta memberikan celaka kepada orang lain serta lingkungannya. Oleh sebab itu islam mengajarkan agar dapat berusaha menjauhkan diri dari sifat pamarah dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt. Didalam islam marah terbagi menjadi dua, yaitu marah terpuji dalam artian marah dalam menjaga kehormatan, agama, serta marah dalam menolong orang-orang yang dizalimi. Sementara yang kedua, yaitu marah yang tercela seperti marah dalam tindakan untuk membalas dendam.

B. Dampak Marah dan Strategi Pengendaliannya

Marah sebelumnya dianggap sebagai hal biasa dalam kehidupan untuk melampiaskan rasa kecewa dan kesal, namun sebenarnya marah itu menimbulkan dampak yang buruk pada tubuh. Marah dalam waktu selama 5 menit akan mengakibatkan depresi dan imun tubuh akan menjadi turun, menurunnya imun tubuh dapat mengakibatkan stress, gangguan kolestrol, rematik, stroke, hipertensi, dan penyumbatan pembuluh darah.⁵

Di dalam al-Qur'an terdapat beberapa ayat yang membahas tentang dampak dari marah yakni:⁶

1. QS. al-Anbiyā' ayat 78 yaitu akan menemui banyak kesulitan sehingga mendapat penyesalan.

⁵ Kartini, "Tau Gak Bahaya Marah?," Kartiniinspiringwoman, 2023, <https://vt.tiktok.com/ZS6eEng1j/>, diakses Desember 15, 2024.

⁶ Adib Minanul Cholik Muhammad Nizar Ulil Albab, "Penafsiran Syekh Wahbah Zuhaili Tentang Marah Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Dan Manhaj," *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung* 3, no. 2 (2018): 151.

وَدَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ إِذْ يَحْكُمُونَ فِي الْحَرْثِ إِذْ نَفَشَتْ فِيهِ غَنَمُ الْقَوْمِ وَكُنَّا لِحُكْمِهِمْ شَاهِدِينَ^ص



Terjemahnya:

“(Dan ingatlah kisah) Daud dan Sulaiman ketika mereka memberikan keputusan mengenai ladang yang dirusak pada malam hari oleh kambing-kambing milik kaumnya. Kami menyaksikan keputusan (yang diberikan) oleh mereka itu.”

2. QS. al-Ahzāb ayat 25 yaitu tidak akan mendapat keuntungan sedikitpun bahkan hanya akan mendapatkan kerugian.

وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا^ج

Terjemahnya:

“Allah menghalau orang-orang kafir itu dalam keadaan hati mereka penuh kejengkelan. Mereka tidak memperoleh keuntungan apa pun. Cukuplah Allah (yang menghindarkan) orang-orang mukmin dari peperangan. Allah Mahakuat lagi Mahaperkasa.”

Beberapa dampak pada kesehatan yang dihasilkan dari marah yakni:⁷

- 1) Tekanan darah tinggi
- 2) Serangan jantung
- 3) Stroke
- 4) Gagal ginjal
- 5) Depresi dan stress
- 6) Susah tidur
- 7) Melemahkan otak dan sakit kepala

Dilihat dari beberapa dampak yang dihasilkan oleh marah di atas, oleh karena itu sangat penting untuk memahami bagaimana melatih diri dalam

⁷ Elga, *Stop Jangan Marah*, 31-70.

mengendalikan amarah yang berlebihan. Adapun cara yang tepat dalam mengendalikan kemarahan yakni:⁸ Senantiasa berdzikir kepada Allah swt. serta bersabar dan memberi maaf, membaca salawat nabi sambil mengingat siksaan dari Allah swt. jika kemarahan itu semakin diteruskan, berwudhu, dan membaca ta'awudz untuk memohon perlindungan dari syaithan. Sebagaimana dalam QS. al-Ra'd/13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dampak dari marah pada pendekatan psikologi dikelompokkan ke dalam tiga bagian, yaitu:

- 1) Amarah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang berbahaya. Seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya, sehingga menjadi kutukan pada dirinya sendiri karena rasa bersalah yang terus menerus menghantui pikirannya.
- 2) Amarah dapat berbahaya pada hubungan sosial, seseorang yang mudah marah bisa mengakibatkan terjadinya disharmonis yaitu hubungan yang tidak selaras, seperti terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, bahkan sampai pada hukuman pidana akibat kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan.

⁸ Noffiyanti, “Marah Dan Penyembuhannya Dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam), 181.”

- 3) Bahaya fisiologis, dari aspek medis amarah yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang, hal tersebut dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, insomnia, kelelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak.⁹

Al-Qur'an mengingatkan agar bisa mengontrol emosi terutama emosi marah. Sebab, ketika seseorang sedang dalam keadaan marah pasti pikirannya menjadi tidak bekerja dan kemampuan untuk mengeluarkan keputusan-keputusan yang benar juga menjadi hilang pada saat marah. Peningkatan energi dalam tubuh saat emosi marah menjadikan seseorang siap untuk melakukan serangan terutama pada serangan fisik kepada siapa pun yang memicu kemarahannya. Maka dari itu, sangat penting dalam mengetahui aspek pengendalian marah, beberapa aspek tersebut dapat dilihat dari:¹⁰

Pertama, menjaga kemampuan berpikir jernih dan mengeluarkan keputusan-keputusan yang baik atau benar. Sebab itu, seseorang tidak akan melibatkan dirinya pada tindakan atau pun ucapan-ucapan yang akan mendatangkan sebuah penyesalan diakhirnya.

Kedua, pengendalian emosi marah dan tidak melakukan penyerangan kepada orang lain baik secara fisik maupun verbal, serta melanjutkan interaksi dengan mereka secara baik-baik dan tenang akan membangkitkan ketenangan pada diri sendiri serta lawan bicara.

⁹ Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam."

¹⁰ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 184-186.

Ketiga, pengendalian emosi marah juga berguna dari aspek kesehatan. Sebab, manusia akan terhindar dari berbagai penyakit baik mental maupun fisik yang biasanya terjadi sebagai dampak dari emosi yang meluap.

Dari semua aspek di atas, sangat jelas bahwa Allah swt. Sangat menganjurkan kepada manusia untuk selalu mengontrol serta dapat memaafkan orang lain. Sudah dijelaskan dalam QS. *Āli-Imrān* ayat 133-134 bahwa Allah swt. Telah menjanjikan pahala yang besar bagi siapa pun yang mengendalikan amarahnya dan memberi maaf kepada orang lain.

Seseorang juga dapat berusaha memelihara kesehatan mentalnya dengan menegakkan prinsip-prinsipnya dalam kehidupan, yaitu: Mempunyai *self image* atau gambaran dan sikap terhadap diri sendiri, Memiliki interaksi diri atau kesseimbangan fungsi-fungsi jiwa dalam menghadapi problema hidup, Mampu bersosialisasi dan menerima kehadiran orang lain, Menemukan minat dan kepuasan atas pekerjaan yang dilakukan, Memiliki falsafah atau agama yang dapat memberikan makna dan tujuan bagi hidupnya, Memiliki control terhadap segala kegiatan yang muncul, dan memiliki perasaan dan sikap yang bertanggung jawab atas perbuatan-perbuatannya,¹¹

¹¹ M. Sattu Alang, *Kesehatan Mental*, Cet. 3 (Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2020), h. 16.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat tiga istilah kata marah dalam al-Qur'an yaitu *al-Gaḍab* yaitu marah karena merasa tidak senang atau terganggu oleh perlakuan orang lain, *al-Gaiz* yaitu amarah yang terpendam pada orang yang lemah, dan dikatakan itu lebih parah atau lebih kuat dari pada *al- Gaḍab*, dan *al-Sukht* yaitu marah yang merujuk pada kebencian seseorang terhadap sesuatu.
2. Adapun dampak dari marah terhadap kesehatan mental yaitu seperti stress, bahkan sampai mengganggu pada kesehatan fisik seperti tekanan darah tinggi hingga penyakit jantung. Di dalam al-Qur'an juga terdapat beberapa ayat yang membahas tentang dampak dari marah yaitu terdapat pada QS. al-Anbiyā' ayat 78, dan QS. al-Ahzāb ayat 25. Cara tepat mengendalikan amarah yaitu senantiasa berdzikir kepada Allah swt. serta memberi maaf kepada orang lain, sabar sambil membaca salawat nabi saw. dan jika kemarahan itu tidak bisa meredam maka segeralah berwudhu, dan membaca ta'awudz untuk memohon perlindungan dari godaan syaithan.

B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak ruang untuk perbaikan serta penyempurnaan, penelitian ini tidaklah begitu sempurna dan mungkin terdapat beberapa kesalahan dan kekurangan. Oleh karena

itu, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama disarankan agar bisa lebih mengembangkan dan memfokuskan lagi tentang marah dalam perspektif al-Qur'an serta dampaknya pada kesehatan tidak hanya pada kesehatan mental saja tapi mencakup seluruh kesehatan terutama kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.F.Jaelani. *Tazkiyat Al-Nafs Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Amzah, 2000.
- Abdurrahman, Ahmad. *Jangan Marah Tips Menikmati Hidup Tanpa Bara Amarah*. 1st ed. Jakarta: Nakhlah Pustaka, 2007.
- Afifah, Mahardini Nur. "10 Penyebab Mudah Marah, Faktor Fisik Sampai Masalah Kesehatan Mental." *KOMPAS.COM*, 2021. <https://amp.kompas.com/health/read/2021/12/12/180100268/10-penyebab-mudah-marah-faktor-fisik-sampai-masalah-kesehatan-mental>.
- Agustin, Erina. "Pengendalian Emosi Marah Menurut Al-Qur'an (Studi Tafsir at-Thabari, Tafsir an-Nur, Tafsir Al-Azhar, Dan Tafsir Al-Munir Dalam QS. Al-Imran Ayat 134 Dan QS. As-Syura Ayat 37 Dengan Pendekatan Psikologi)." Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2022.
- Al-Balkhi, Abu Zaid. *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*. Cet. 1. Jakarta Selatan: PT Qaf Media Kreativa, 2022.
- Al-Bukhari, Imam. *Sahih Al-Bukhari*. Cet.1, Jil. Damaskus: Dar Tauqu al-Najah, n.d.
- Al-Misri, Ibnu Manzur Al-Afriqi. *Lisan Al 'Arab*. Beirut: Dar Sader, n.d.
- Al-Qurasyi, Abu Fida' Imaduddin Ismail bin Umar bin Katsir. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Adzim*. Juz 2. Saudi Arabia: Dar Thoyyibah, 1999.
- Al-Qurtubi, Al-Allamah Ahmad Al-Ansori. *Tafsir Al-Qurtubi Al-Jami Li Ahkamil Qur'an Jilid 8 Diterj. Oleh Muhammad Ibrahim Al-Hifnawi Dengan Judul Tafsir Al-Qyrtubi*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Al-Syaukani, Al-Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad. *Tafsir Fathul Qadir Jilid 2: Surah Al-Baqarah, 'Ali Imran, Al-Nisa*. Jakarta, 2008.
- Al-Tabari, Abu Ja'far Muhammad Bin Jarir. *Tafsir Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an. Diterj Oleh Ahmad Abdurrazizq Al-Bakri, Dkk Dengan Judul Tafsir Ath-Thabari Jilid 5*. Kairo: Dar al-Fikr, 1902.
- Al-Zuhaili, Wahbah. *Al-Tafsir Al-Munir: Fi Al-'Aqidah Wa Al Syari'ah Wa Al-Manhaj Diterj. Oleh Abdul Hayyie Al-Kattani, Dengan Judul Tafsir Al-Munir Jilid 13: Aqidah, Syariah, Dan Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2016.
- Alang, M. Sattu. *Kesehatan Mental*. Cet. 3. Makassar: UIN Alauddin Makassar, 2020.
- Albani, Muhammad Nashiruddin Al. *Ringkasan Shahih Muslim*. Cet. 5, Ji.

- Jakarta: Pustaka Azzam, 2012.
- Albani, Muhammad Nashiruddin Al. *Shahih Sunan Abu Daud*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2013.
- Ali, Atabik. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998.
- An-Naisaburi, Abu Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. Jilid 2, N. Beirut-Libanon: Dar al-Fikr, n.d.
- Aqna, Nilai Irnaini. "Marah Menurut M.Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Misbah." IAIN Ponorogo, 2021. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/15321>.
- Ar-Rifa'i, Muhammad Nasib. *Ringkasan Tafsir Ibnu Kafsir*. Jakarta: Gema Insani, 2017.
- As-Sijistani, Abu Daud Sulayman ibn al-asy'ats ibn shaq al-Azdi. *Sunan Abu Daud*. Juz 3, No. Beirut-Libanon: Darul Kutub 'Ilmiyah, n.d.
- As-Sijistani, Abu Dawud Sulayman bin al-asy'ats bin Ishaq al-Azdi. *Sunan Abi Dawud*. Beirut-Libanon: Darul Kutub 'Ilmiyah, n.d.
- Elga, A. Yusrianto. *Stop Jangan Marah*. Yogyakarta: Laksana, 2017.
- 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>.
- Hasyim. "Hubungan Antara Marah Dan Kesehatan Dalam Perspektif Hadīts," 2013.
- Hude, M. Darwis. *Emosi*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Husnaini, Rovi. "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi." *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 79–88.
- Ilhamardiansyah. "Marah Tak Dibelikan Ponsel, Pria 30 Tahun Di Sidoarjo Tega Bunuh Ibu Kandung." Patroli Indosiar, 2024. <https://vt.tiktok.com/ZS6ebhnsW/>.
- Indonesia, Kementrian Agama Republik. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Lajnah Pentashihan, 2019.
- Irawati, Dini, Aji Muhammad Iqbal, Aan Hasanah, and Bambang Samsul Arifin. "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al Quran" Vol. 6 – N (2022): page 1224-1238.
- Irfan Amalee. *Islam Itu Ramah, Bukan Marah*. Jagakarsa-Jakarta Selatan: Noura Book, 2017.

- Ismail, Rachmat M. *Terapi Marah*. 1st ed. Jakarta Timur: Studia Press, 2018.
- Kartini. “Tau Gak Bahaya Marah?” Kartiniinspiringwoman, 2023. <https://vt.tiktok.com/ZS6eEng1j/>.
- Khasanah, Uswatun. “Konsep Ghadab Dalam Al-Qur’an Analisis Semantik Toshihiko Izutsu.” Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga, 2021.
- Latipun, Moeljono Notosoedirdjo dan. *Kesehatan Mental*. Malang: UMM Press, 2014.
- Maryam Nur Annisa. “Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur’an.” *Jurnal Kajian Al-Qur’an Dan Tafsir* 7, no. 1 (2022): 80.
- Muhammad Nizar Ulil Albab, Adib Minanul Cholik. “Penafsiran Syekh Wahbah Zuhaili Tentang Marah Dalam Kitab Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari’ah, Dan Manhaj.” *Jurnal Studi Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung* 3, no. 2 (2018): 151.
- Muhammad Yasir, Ade Jamaruddin. *Studi Al-Quran*. Edited by Jani Arni. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol. 53. Riau: Asa Riau, 2016.
- Mustaqim, H. Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur’an Dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2022.
- Mutakabbir, Abdul. *Buku Ajar Metode Penelitian Tafsir*. Edited by Dwi Fadhila. Sumatra Barat: Mitra Cendekia Media, 2022.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. “PENGENDALIAN EMOSI (Kajian Religo-Psikologis Tentang Psikologi Manusia).” *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283>.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Dalam Al-Qur’an: Terapi Qurani Dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*. Bandung: Pustaka Setia, 2005.
- Nasional, Pusat Bahasa Departemen Pendidikan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Noffiyanti. “Marah Dan Penyembuhannya Dalam Al-Qur’an (Persepektif Bimbingan Dan Konseling Islam).” *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)* 5, no. 2 (2020): 179–80. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1921>.
- Puspita, Shinta Mutiara. “Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini.” *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 2019. <http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/434>.
- Rahmat, H.M Aref. *Nabi Pun Bisa Marah*. Yogyakarta: Media Pressindo, 2012.

- Rita, Susanti, Husni Desma, and Fitriyani Eka. "Perasaan Terluka Membuat Marah." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 10, no. 2 (2014): 103–4.
- Rosdialena, and Ernadwita. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.
- Sejati, Sugeng. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. "Asy-Syura Ayat 37-43 Tafsir Al Misbah MetroTV," 2018. <https://youtu.be/KKK5oeEmff4?si=FKKXBfFl3Qwp2vdr>.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 2000.
- Sholehah, Arina Wildah. "Taraduf Dalam Al-Qur'an: Makna Sakhata, Ghaiza Dan Ghadaba." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.
- Stori, Marefa. "Menangani Emosi Negatif (Marah) Melalui Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 6, no. November (2020): 12–26.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Cv.Alfabeta, 2014.
- Wigati, Indah. "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Ta'dib* XVIII, no. 02 (2013): 193–214.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab Indonesia*. Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010.
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia, n.d.
- Yusuf, M. Yunan. *Tafsir Khulqun 'Azhim (Budi Pekerti Agung) Juz Tabarak*. 1st ed. Ciputat, Tangerang: Lentera Hati, 2013.
- Zakaria, Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin. *Mu'jam Maqayis Al-Lughah*. III. Beirut: Dar al-Jaal, 2002.
- Zuhdi, Mochamad Sulaiman, and Fathul Lubabin Nuqul. "Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 51. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.

RIWAYAT HIDUP



Angraini Ahmad, Lahir di Desa Saronda, Kec. Bajo Barat, Kab. Luwu, pada tanggal 08 Agustus 2002, Penulis merupakan anak terakhir dari lima bersaudara, ayahnya bernama Ahmad Abbas dan ibunya bernama Sahria. Adapun pendidikan penulis dimulai dari TK selesai pada tahun 2008 di TK Kartini, pendidikan Sekolah Dasar penulis diselesaikan pada tahun 2014 di SDN 361 Bailing, kemudian di tahun yang sama menempuh pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 2

Bajo, setelah lulus pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di SMA Negeri 14 Luwu dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun itu juga penulis melanjutkan pendidikan di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.

Sosial Media Penulis:

- *e-Mail:* angrainiahmad4114@gmail.com
- *Instagram:* @ainiahza_