

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Studi Ma’anil Hadis Tentang Larangan Marah dan Relevansinya Dengan Konsep *Anger Management*” yang ditulis oleh Rikana Nur Lailatul Ramadhani NIM 1860312222015. Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah (FUAD), Program Studi Ilmu Hadis, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang dibimbing oleh Ali Abdurrahman M.Ag.

Kata kunci: Hadis *lâ taghdab*, ma'anil hadis, Yusuf al-Qaradhawi, *anger management*, pengendalian emosi

Hadis *lâ taghdab* (jangan marah) kerap dipahami sebagai larangan mutlak terhadap emosi marah, padahal marah merupakan fitrah manusia, sehingga diperlukan kajian mendalam untuk memahami maknanya secara kontekstual dan relevansinya dengan konsep *anger management* dalam psikologi modern.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis kepustakaan (*library research*), meliputi takhrij hadis, i'tibar sanad, penilaian jarh wa ta'dil, dan analisis ma'anil hadis berdasarkan delapan asas pemahaman Yusuf al-Qaradhawi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis *lâ taghdab* diriwayatkan dalam Şaḥîḥ al-Bukhârî, Sunan al-Tirmizî, dan Musnad Ahmad; jalur Abu Hurairah berkualitas ṣaḥîḥ, satu jalur lainnya ḍa'îf namun dikuatkan melalui i'tibar sehingga hadis dapat diterima sebagai hujjah (*ṣaḥîḥ li-ghayrihi*). Melalui delapan asas Yusuf al-Qaradhawi, hadis ini bukan larangan mutlak terhadap marah, melainkan perintah mengendalikan amarah agar tidak merusak akal dan perilaku, sebagaimana ditegaskan oleh Ibn Hajar al-'Asqalânî dan Imam al-Nawawi.

Adapun titik temu hadis *lâ taghdab* dengan *anger management* terletak pada kesesuaian antara tuntunan Nabi SAW diam, berwudhu, membaca ta'awwudz, dan mengubah posisi tubuh dengan teknik *cognitive restructuring*, *physiological regulation*, dan *emotional awareness*, sehingga Islam melalui hadis ini telah lebih dahulu meletakkan fondasi pengelolaan emosi yang sejalan dengan temuan psikologi modern.

ABSTRACT

This thesis, titled "A Ma'anil Hadith Study on the Prohibition of Anger and Its Relevance to the Concept of Anger Management," was written by Rikana Nur Lailatul Ramadhani, Student ID 1860312222015, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah (FUAD), Department of Hadith Sciences, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, under the supervision of Ali Abdurrahman, M.Ag.

Keywords: *Lâ taghdab* hadith, ma'anil hadith, Yusuf al-Qaradhawi, anger management, emotional regulation

The hadith *lâ taghdab* ("do not get angry") is often interpreted as an absolute prohibition against the emotion of anger; however, since anger is an inherent part of human nature, a thorough study is required to understand its meaning contextually and to examine its relevance to the concept of anger management in modern psychology.

This research employs a qualitative method of the library research type, encompassing *takhrij al-hadith*, *i'tibar al-sanad*, *jarh wa ta'dil* assessment, and ma'anil hadith analysis based on the eight interpretive principles of Yusuf al-Qaradhawi.

The findings reveal that the *lâ taghdab* hadith is narrated in *Ṣaḥīḥ al-Bukhârî*, *Sunan al-Tirmizî*, and *Musnad Aḥmad*; the chain of transmission through Abu Hurayrah is of *ṣaḥīḥ* quality, while one other chain is *ḍa'if* but is strengthened through *i'tibar*, rendering the hadith acceptable as evidence (*ṣaḥīḥ li-ghayrihi*). Through the eight principles of Yusuf al-Qaradhawi, this hadith does not constitute an absolute prohibition against anger; rather, it is a command to control anger so that it does not corrupt one's reason and behavior, as affirmed by Ibn Hajar al-'Asqalânî and Imam al-Nawawî.

The convergence between the *lâ taghdab* hadith and anger management lies in the alignment between the Prophet's guidance — namely, remaining silent, performing *wuḍû'*, reciting *ta'awwudh*, and changing one's bodily position — and the techniques of cognitive restructuring, physiological regulation, and emotional awareness. This demonstrates that Islam, through this hadith, had already established the foundations of emotional management long before the findings of modern psychology.

المُلخَص

الأطروحة بعنوان "دراسة معانيل حديث حول حرم الغضب وأهميته بمفهوم إدارة الغضب" كتبها ريكانا نور ليلة الرمازي رقم هوية الطالب ١٥٢٢٢٠٣١٨٦٠٣١٢٢٢٠١٥ كلية أش الدين، الحقوق والدعوة (الفؤاد)، برنامج دراسة الحديث، جامعة إلبنوي سيد علي رحمت الله تولونغاغونغ، تحت إشراف علي عبد الرحمن ماجستير في الدراسات الإسلامية

الكلمات المفتاحية: حديث التقداب، معالي الحديث، يوسف القرضاوي، إدارة الغضب، السيطرة على المشاعر

غالبًا ما يفهم حديث التقداب (لا تغضب) كحظر مطلق على المشاعر الغاضبة، رغم أن الغضب هو طبيعة الإنسان، لذا هناك حاجة إلى دراسة معمقة لفهم معناه في السياق وأهميته بمفهوم إدارة الغضب في علم النفس الحديث.

يستخدم هذا البحث منهجا نوعيا مع نوع من الأدبيات (أبحاث المكتبة)، بما في ذلك التشريع الأحاديث، وكتاب السناد، وتقييم الترجمة والتقليد، وتحليل الحديث المعباري بناء على المبادئ الثمانية لفهم يوسف القرضاوي. تظهر نتائج الدراسة أن حديث التاغاب روى في صحيفة صحي البخاري، سنان الترميزي، ومصند أحمد؛ أبو هريرة من صفة القاضي، أما الطريق الآخر فهو القاضي لكنه يقوي عبر الإطبار بحيث يقبل الحديث حجة (الساحة للغيري).

من خلال المبادئ الثمانية ليوسف القرضاوي، فإن هذا الحديث ليس حراماً مطلقاً على الغضب، بل هو أمر بالسيطرة على الغضب حتى لا يضر بالعقل والسلوك، كما أكد ابن حجر العسقلاني والإمام النووي.

نقطة التقاء حديث التغدب بإدارة الغضب تكمن في التوافق بين هداية النبي ﷺ، والوضوح، وتلاوة التوأة، وتغيير وضعية الجسم من خلال تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية، والتنظيم الفسيولوجي، وتقنيات الوعي العاطفي، بحيث وضع الإسلام من خلال هذا الحديث أولاً أساس إدارة المشاعر بما يتماشى مع نتائج علم النفس الحديث.