

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena marah merupakan bagian dari fitrah manusia, namun jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah sosial maupun psikologis. Dalam kehidupan sehari-hari, kemarahan sering kali menimbulkan dampak negatif seperti pertengkaran dalam rumah tangga, perundungan di sekolah, hingga tindak kekerasan di masyarakat. Data empiris menunjukkan bahwa kasus kekerasan verbal maupun fisik meningkat seiring dengan menurunnya kemampuan individu dalam mengendalikan emosi.¹ Kondisi ini memperlihatkan adanya problem serius dalam aspek pengendalian diri yang jika dibiarkan akan merusak tatanan sosial. Marah yang tidak terkendali bukan hanya merugikan orang lain, tetapi juga merusak kesehatan mental dan fisik pelakunya.² Karena itu, pengelolaan emosi marah menjadi kebutuhan yang sangat mendesak di era modern.

Islam sebagai agama rahmatan lil-‘ālamīn memberikan perhatian besar pada pengendalian emosi.³ Salah satu bentuk ajaran yang menegaskan pentingnya hal ini adalah hadis Nabi SAW yang diriwayatkan Abu Hurairah, ketika seorang sahabat meminta wasiat khusus, beliau hanya menjawab berulang kali: “*Lā taghdab*” (jangan marah). Pesan singkat ini sarat makna dan

¹ Ningsih, “Hubungan Emosi Dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Pasangan Suami Istri Di Kota Kupang,” *Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2025): 77.

² dwi indah Mulyani, “Pengaruh Self-Control Terhadap Aggressive Verbal Pada Mahasiswa Di Media Sosial,” *Psikologi Karakter* 1, no. 2 (2021): 72.

³ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam,” *Unisia* 37, no. 1 (2015): 42.

mengandung nilai universal tentang pentingnya pengendalian diri.⁴ Para ulama syarah hadis seperti Ibn Hajar al-‘Asqalānī dan Imam Nawawi menjelaskan bahwa larangan marah bukan berarti menghapus emosi tersebut sepenuhnya, tetapi mengarahkan agar emosi marah tidak menguasai akal dan perilaku.⁵ Hal ini menunjukkan bahwa Islam telah lama mengajarkan konsep regulasi emosi sebelum psikologi modern berkembang.

Sementara itu, dalam ranah psikologi kontemporer, perkembangan konsep *anger management* yang merupakan seperangkat metode dan strategi untuk mengelola kemarahan agar tidak berujung pada perilaku destruktif.⁶ *Anger management* banyak digunakan dalam terapi psikologis untuk menangani pasien dengan masalah agresivitas, stres, maupun gangguan emosional lainnya.⁷ Pentingnya mengenali pemicu emosi, mengendalikan respons tubuh, serta mengganti pikiran negatif dengan pola berpikir yang lebih adaptif.⁸ Meski bersifat ilmiah dan berbasis penelitian modern, substansi *anger management* memiliki irisan yang kuat dengan pesan moral yang terkandung dalam hadis larangan marah.

Problematika yang muncul adalah adanya kesenjangan antara ajaran agama yang berfokus pada pengendalian marah dengan realitas sosial yang

⁴ Nurmada, “Literasi Hadis Tentang Larangan Marah,” *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2, no. 3 (2024): 510.

⁵ Ibnu Hajar al-Asqalani, *Ibn Hajar Al- Asqalani-Fath Al-Bari* (Beirut: Dar al-Ma’arif,.).

⁶ Guidance Researches, “Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions: Understanding and Managing Anger,” 2023, 0–2, <https://doi.org/10.47793/hp.1222353>.

⁷ Amy L. Zirkelbach, “Cognitive- Behavioral Approaches to Anger Management for Children and Adolescents” 2, no. 4 (2003).

⁸ Yoven et al., “Literature Review: Efektivitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku,” *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi* 6, no. 3 (2024): 22–33, <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i3.1449>.

masih dipenuhi perilaku agresif. Banyak masyarakat Muslim yang mengetahui hadis tentang larangan marah, tetapi masih belum mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.⁹ Di sisi lain, ilmu psikologi telah menawarkan metode *anger management* yang aplikatif, namun kurang disinergikan dengan nilai-nilai keagamaan sehingga terasa kering dari aspek spiritual.¹⁰ Inilah yang menimbulkan perbedaan antara teori, konteks, dan realitas di lapangan. Dengan demikian, diperlukan penelitian yang memahami makna hadis *la taghdab* melalui pendekatan *maanil* hadis, kemudian menghubungkannya dengan teori *anger management* dalam psikologi modern.

Umat Islam dapat memahami makna hadis “*lā taghdab*” secara lebih mendalam, tidak hanya sebagai larangan literal, tetapi juga sebagai pedoman regulasi emosi yang komprehensif.¹¹ Akan tetapi, kenyataan di masyarakat menunjukkan masih banyak individu yang gagal mengendalikan marah, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun tempat kerja. Ketidaksesuaian antara ajaran normatif dan praktik nyata ini menjadi alasan penting mengapa penelitian tentang relevansi hadis dan *anger management* perlu dilakukan.¹² Dengan penelitian ini diharapkan ditemukan jalan tengah yang dapat memperkaya perspektif pengelolaan emosi dengan nuansa spiritual dan keilmuan.

Penelitian ini tidak hanya penting dari segi akademik, tetapi juga dari

⁹ Kurnia Muhajarah, “Anger in Islam and Its Relevance to Mental Health,” *Jurnal Ilmiah Syi’ar* 22, no. 2 (2022): 141, <https://doi.org/10.29300/syr.v22i2.7417>.

¹⁰ Diana, “Pengendalian Emosi Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam.”

¹¹ Researches, “Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions: Understanding and Managing Anger.”

¹² Muhajarah, “Anger in Islam and Its Relevance to Mental Health,” 2022.

aspek praktis. Akademik karena menggabungkan dua ranah ilmu yang berbeda, yaitu studi hadis dan psikologi, sehingga menghasilkan pemahaman interdisipliner.¹³ Praktis karena hasil penelitian dapat dijadikan rujukan dalam konseling islami, pendidikan karakter, maupun pembinaan masyarakat. Relevansi hadis dengan *anger management* bisa menjadi dasar pengembangan kurikulum pendidikan, terapi psikologis berbasis Islam, hingga strategi dakwah kontemporer yang lebih menyentuh problem nyata umat.

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian ini dapat ditipologikan ke dalam tiga kelompok utama. *Pertama*, kelompok kajian yang menelaah hadis larangan marah dari perspektif psikologi dan neurosains, di antaranya Genie Alan Saputra (2024) dari UIN Sunan Kalijaga yang mengaitkan hadis larangan marah dengan teori regulasi emosi dalam neurosains, M. Aditia Vicky Ramadianto (2023) dari IAIN Kudus yang menafsirkan hadis tersebut melalui kajian *ma'anil hadis*, serta Kurnia Muhajarah (2022) dari UIN Walisongo yang menghubungkan konsep kemarahan dalam Islam dengan kesehatan mental. *Kedua*, kelompok kajian yang memusatkan perhatian pada terapi wudhu sebagai media pengendalian emosi marah, antara lain Syamsuddin H (2023) dari UIN Sultan Syarif Kasim Riau, Iredho Fani Reza dkk. (2024), Sagita Putri Yansu dkk. (2024), dan Nurul Wahyu (2021) dari UIN Alauddin Makassar, yang kesemuanya membuktikan efektivitas wudhu dalam mereduksi ketegangan emosional. *Ketiga*, kelompok kajian yang mengkaji penerapan *anger management* dalam konteks pendidikan

¹³ “Interdisipliner, pendekatan dalam ilmu pengetahuan yang melibatkan ; metode; atau perspektif dari berbagai disiplin ilmu” *Taufiq.Net*, <https://www.taufiq.net/2025/02/apa-itu-interdisipliner.html>.

dan konseling, seperti Komariah dan Mutia Anggeisa (2024), Abd Muhith dkk. (2023), serta Muhammad Ilzamul Khoir dkk. (2024). Dari tipologi tersebut, tampak bahwa kajian-kajian sebelumnya masih bersifat tidak menyeluruh, yakni hanya menyentuh salah satu sisi antara penafsiran hadis atau penerapan psikologi saja, tanpa mempertemukan keduanya secara integratif dalam satu kerangka analisis yang utuh.

Meskipun banyak penelitian yang membahas hadis larangan marah, sebagian besar hanya membahas kajian penafsiran hadis larangan marah sebatas ajakan moral untuk menahan amarah tanpa menelaah konteks makna dan tujuannya, dan masih belum menggali makna kontekstual serta psikologis dibalik sabda Nabi SAW. Sementara itu, kajian psikologi tentang *anger management* juga belum banyak dihubungkan dengan sumber ajaran Islam.¹⁴ Oleh karena itu, penelitian ini mengisi penelitian yang belum ada tersebut dengan pendekatan maanil hadis untuk memahami makna hadis larangan marah secara mendalam dengan menemukan relevansinya dengan teori *anger management* dalam psikologi.

Penelitian ini terletak pada fokusnya yang mengaitkan hadis klasik yang singkat namun padat makna dengan konsep psikologi modern. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya hanya membahas syarah hadis larangan marah atau menjelaskan *anger management* dari perspektif psikologi semata.¹⁵ Sedangkan kajian integratif yang mencoba mempertemukan keduanya masih

¹⁴ Amca Journal and O F Community, "How To Deal With Anger A. Psychology and Islamic Perspective" 1, no. 1 (2021): 13–14, <https://doi.org/10.51773/ajcd.v1i1.23>.

¹⁵ Husna Miftahurrohma, "Pemahaman Hadis Tentang Marah Perspektif Psikologi.Pdf," UIN Sunan Kali Jaga, 2023.

jarang dilakukan. Karena itu, penelitian ini akan memberikan kontribusi baru berupa analisis interdisipliner yang tidak hanya melihat hadis secara tekstual, tetapi juga menafsirkannya dalam konteks kebutuhan manusia modern.¹⁶

Selain itu, lokasi penelitian ini juga memiliki kaitan tersendiri. Berbeda dengan penelitian lapangan yang terbatas pada kondisi sosial suatu komunitas, penelitian kepustakaan memungkinkan peneliti menemukan kitab hadis klasik, syarah ulama, dan literatur psikologi kontemporer secara mendalam.¹⁷ Kekayaan referensi ini akan memperkuat analisis dan membuka peluang untuk menemukan titik temu yang lebih luas. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini bukan hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki urgensi praktis dalam menjawab tantangan pengendalian emosi di era modern yang penuh tekanan dan konflik.¹⁸

Berdasarkan seluruh uraian di atas, dapat dipahami bahwa fenomena marah merupakan problem nyata yang dihadapi manusia dari masa ke masa, baik dalam ruang lingkup pribadi, keluarga, maupun sosial. Islam melalui hadis “lā taghdab” telah memberikan pedoman singkat namun mendalam agar manusia mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak merusak akal dan perilaku.¹⁹ Sementara itu, psikologi modern melalui konsep *anger management* menghadirkan metode ilmiah yang aplikatif untuk membantu individu

¹⁶ Suwendi wasman, meswari, “A Critical Approach Tto Prophetic Contextual Criticism in Understanding Hadith,” *Al-Jāmi‘ah: Journal of Islamic Studies* 61, no. 1 (2023): 10–17, <https://doi.org/10.14421/ajis.2023.611.1-17>.

¹⁷ M nurwathani fitrah sugiarto, *Metodologi Penelitian Living Qur’an Dan Hadis*, ed. .A hammad Sa’i (Mataram: UIN Mataram Press, 2023).

¹⁸ M Quraish Shihab, “Tafsir Mudhu’i Atas Pelbagai Persoalan Umat,” in *Wawasan Al-Qur’an* (Bandung: Mizan, 1996), 318.

¹⁹ Refki Saputra, “Kontekstualisasi Hadis Berbasis Konsep Maqashid Syariah: Analisis Metodologi Aktualisasi Hadis Pada Sosial-Kultural Indonesia,” *Misykat* 9, no. 1 (2024): 14–17, <https://doi.org/https://doi.org/10.33511/misykat.v9n1.97-112>.

mengelola emosi marah.²⁰ Meskipun keduanya memiliki titik temu dalam substansi, namun sering kali ajaran agama hanya berhenti pada tataran normatif, sementara konsep psikologi kurang menyentuh aspek spiritualitas. Inilah yang melahirkan perbedaan antara teori, konteks, harapan, dan kenyataan yang perlu dijembatani dengan penelitian hadis dan mengaitkannya dengan ilmu psikologi modern.²¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan ma'anil hadis dengan berdasar pada pemikiran Yusuf al-Qardawi untuk menggali makna kontekstual hadis la taghdab sebeelum mengaitkannya dengan konsep *anger management* dalam psikologi modern. Selain itu, penelitian ini juga penting secara akademis karena masih jarang ditemukan kajian yang mengaitkan hadis larangan marah secara langsung dengan teori *anger management*.²² Pemilihan pemikiran Yusuf al-Qardawi sebagai kerangka analisis dalam penelitian ini adalah pendekatannya yang bersifat kontekstual dan integratif memungkinkan hadis tidak hanya ditafsirkan secara tekstual, tetapi juga dikaji dalam kaitannya dengan konteks sosial dan kebutuhan manusia modern, sehingga menjadikannya landasan yang paling sesuai untuk mempertemukan ajaran hadis dengan konsep *anger management* dalam psikologi kontemporer. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti memilih judul: **“Studi Ma'anil Hadis**

Tentang Larangan Marah dan Relevansinya Dengan Konsep Anger

²⁰ Irna Minauli and Elvi Andriani Yusuf, “Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders,” *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Juni (2015): 12–18.

²¹ Subhani Kusuma Dewi, “Dialektika Integrasi Antara Psikologi Dan Islam Di Indonesia: Peluang Bgi Metode Eksperiensial,” *Dialektika Integrasi Antara Psikologi Dan Islam Di Indonesia* : 1, no. 2 (2018): 137–40, <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x>.

²² Minauli and Andriani Yusuf, “Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders.”

Management”

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian pada judul “Studi Ma’anil Hadis Larangan Marah dan Relevansinya Dengan Konsep *Anger Management*” Adalah untuk menganalisis makna hadis larangan marah menggunakan pendekatan Ma’anil Hadis dengan pemahaman Yusuf al-Qardawi, dan relevansi makna hadis tersebut dengan konsep *anger management* dalam psikologi modern.

2. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian diatas, maka permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini akan difokuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- a. Bagaimana makna hadis larangan marah dipahami melalui penjelasan syarah hadis dan konteks sosialnya?
- b. Bagaimana relevansi hadis larangan marah dengan konsep, *anger management* dalam psikologi modern, serta titik temu keduanya dalam pengelolaan emosi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dirumuskan pada fokus penelitian di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan memahami makna hadis larangan marah melalui kajian syarah hadis dan konteks sosialnya.
2. Untuk menganalisis relevansi hadis larangan marah dengan konsep *anger*

management dalam psikologi modern serta menemukan titik temu keduanya dalam pengelolaan emosi.

D. Kegunaan Penelitian

Hakikatnya dilakukannya sebuah penelitian pada dasarnya adalah suatu cara atau bentuk kontribusi manusia dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan memperbaiki kualitas hidup manusia.

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang studi hadis dan psikologi. Penelitian ini dapat memperluas pemahaman mengenai makna hadis larangan marah dan merelevansikan dengan teori psikologi modern dengan ranah pengelolaan emosi.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan bagi:

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan mafaat sebagai pedoman praktis dalam mengelola emosi marah dengan cara yang lebih sehat. Dengan memahami relevansi hadis dengan konsep *anger management*, masyarakat dapat menerapkan nilai-nilai islam sekaligus memanfaatkan strategi psikologi modern untuk menciptakan kehidupan yang lebih harmonis, damai dan terhindar dari konflik.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam Pendidikan karakter, pengajaran akhlak, maupun bimbingan konseling di sekolah dan madrasah. Nilai pengendalian diri yang diajarkan Nabi SAW melalui hadis larangan marah bisa di gabungkan dalam kurikulum pembelajaran untuk menanamkan sikap sabar dan pengendalian emosi pada peserta didik.

c. Bagi Konseling Islami

Penelitian ini diharapkan dapat membantu praktisi konseling Islami dan psikologi islam dalam menyusun pendekatan yang lebih integratif. Dengan menggabungkan dasar keagamaan hadis larangan marah dengan metode *anger management*, konselor dapat memberikan layanan yang lebih komprehensif.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pijakan awal bagi penelitian lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih jauh hubungan antara hadis dan ilmu psikologi. Peneliti berikutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan pendekatan yang lebih luas dengan melakukan penelitian lapangan untuk melihat implementasi konsep ini dalam kehidupan nyata.

E. Penegasan Istilah

Untuk menghindari adanya salah pengertian dan penafsiran pembaca terhadap skripsi ini, maka perlu adanya penjelasan beberapa istilah dari judul skripsi “Relevansi Hadis Larangan Marah dengan Konsep Anger Mangement”

maka penulis memberikan batasan sebagai berikut:

1. Penegasan Konseptual

a. Ma'anil Hadis

Ma'anil hadis merupakan kajian yang berfokus pada pemahaman makna yang terkandung dalam sabda Nabi SAW dengan memahami aspek kebahasaan, dan konteks sosial. Maanil hadis termasuk cabang ilmu hadis dengan pemahaman makna hadis sesuai konteksnya melalui pendekatan historis dan hermeneutik.²³ Pendekatan ini digunakan agar makna hadis tidak berhenti pada teks, tetapi mencapai pesan moral yang hidup di masyarakat²⁴.

b. Relevansi

Analisis relavansi ini dilakukan setelah pemahaman makna hadis diperoleh melalui pendekatan ma'anil hadis dengan pemahaman yusuf al-Qardawi. Dengan demikian hubungan antara ajaran Nabi dan teori psikologi dapat dijelaskan secara maknawi dan kontekstual. Pendekatan ma'anil hadis dengan pemahaman Yusuf al-Qardawi ini untuk menggali makna moral dan psikologis hadis larangan marah secara lebih mendalam, sehingga menjadi fondasi utama dalam memahami relevansi hadis larangan marah dengan konsep *anger management*, dan memperkuat penelitian interdisipliner antara ilmu hadis dan psikologi.²⁵

²³ Zahranu Muslehuddin, Nurmaidah, *Pengantar Ilmu Hadits*, ed. .A. Abdul Quddus (Mataram: Sanabil, 2021).

²⁴ fitrah sugiarto, *Metodologi Penelitian Living Qur'an Dan Hadis*.

²⁵ Nurul Hidayah, "Hadis Larangan Marah Dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Living*

Dengan demikian, relevansi dalam penelitian tidak hanya pada hubungan konseptual antara teks hadis dan teori *anger management*, tetapi juga menegaskan nilai kegunaannya dalam kehidupan nyata, baik untuk kepentingan individu maupun masyarakat.²⁶

c. Hadis

Hadis atau al-hadith berasal dari kata *al-jadid* (sesuatu yang baru), kata hadis ini juga berarti *al-khabar* (berita) diartikan sebagai sesuatu berita yang dipindahkan dari satu orang kepada orang lainnya.²⁷ Kata ini ternyata membawa makna yang sangat dalam dan penting dalam konteks islam. Dalam tradisi umat muslim, al-hadith menjadi sumber kedua setelah Al-Qur'an.

Para ulama' ushul memberikan definisi yang lebih mengerucut. Menurut mereka, hadis Adalah:

أقوال النبي ص.م.مما يصلح أن يكون دليلا لحكم شرعي

yang artinya” segala perkataan Nabi SAW. Yang dapat dijadikan dalil untuk menetapkan hukum shara”.²⁸

Berdasarkan pengertian diatas, dapat dipahami bahwa tidak semua perkataan atau perilaku Nabi Muhammad SAW secara otomatis berkatian

Hadis 5, no. 2 (2022): 201.

²⁶ Neny Muthiatul Awwaliyah Tabrani tajudin, “Hermenutika Yusuf Al-Qardawi Dlam Kitab Kaifa Nata 'amal AL-Sunnah Al-Nabwiyyah Ma'alim Wa Dwabit,” *Al-Mutsila* 3, no. 1 (2021): 30–43.

²⁷ Muhammad Misbah, Linatus Shifah, and Alvin Hermawan Faisal, *Studi Kitab Hadis: Dari Muwatha' Imam Malik Hingga Mustadrak Al-Hakim*, ed. Ndari Pangesti (Malang: Ahlimedia Press, 2020).

²⁸ Muhammad Misbah, *Studi Kitab Hadis*, ed. .Zainul Arifin, *Al-Muna* (Surabaya: Al-muna Surabaya, 2020), <https://doi.org/doi:10.1364/OL.36.000127>.

langsung dengan hukum atau misi kerasulannya. Sebagian hanya mencerminkan aspek keseharian beliau, dari kebiasaan berpakaian, makan dan minum, pola tidur atau gaya berbicara.²⁹

Hadis larangan marah (*lā taghdab*) dapat dipahami sebagai sabda Nabi Muhammad SAW, bahwa pentingnya pengendalian emosi agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain.³⁰

d. Larangan Marah

Larangan marah adalah salah satu ajaran etis Nabi Muhammad SAW yang memiliki kedudukan penting dalam pembinaan akhlak dan kesehatan jiwa. Secara bahasa, kata *ghadab* berarti suatu keadaan jiwa yang disertai dengan perubahan emosi, keluarnya ekspresi ketidaksenangan, serta dorongan untuk melakukan tindakan yang keras atau agresif.³¹ Marah bukan hanya sebatas emosi, melainkan potensi destruktif yang dapat merusak hubungan manusia dengan dirinya sendiri, orang lain, bahkan dengan Allah.³² Oleh karena itu, larangan marah bukan berarti manusia sama sekali tidak boleh memiliki emosi marah, melainkan lebih kepada mengendalikan marah agar tidak menimbulkan kerugian dan kemudharatan

e. Anger management

Menurut American Psychological Association (APA), *anger*

²⁹ Muslehuddin, Nurmaidah, *Pengantar Ilmu Hadits*.

³⁰ Imam Abi Abdullah Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, 1st ed. (Damaskus: Daar Ibn Katsir, 2002), 6116.

³¹ Muh Mawangir, "Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental," *Intizar* 21, no. 1 (2015): 89.

³² Hidayah, "Hadis Larangan Marah Dalam Perspektif Psikologi."

management merupakan terapi perilaku untuk pengendalian respon emosional dengan teknik kognitif, fisiologis, dan perilaku.³³ Dengan demikian, *anger management* memiliki kedekatan konsep dengan larangan marah dalam hadis, yakni sama-sama mengajarkan manusia agar mampu mengontrol emosi dan mengarahkan energi marah kepada tindakan yang lebih positif dan konstruktif.³⁴

Menurut Goleman, pengolaan amarah atau *anger management* merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi, menenangkan diri, serta melepaskan individu dalam mengatur emosi, menenangkan diri, serta melepaskan diri dari rasa cemas, depresi, maupun mudah tersinggung agar tercapai keseimbangan emosional.³⁵ Ia menjelaskan bahwa kemampuan dalam mengenalkan akemarahan dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu faktor usia, kondisi lingkungan, dan interaksi dengan teman sebaya.

Rasa marah merupakan hal alami dan wajar untuk diekspresikan, namun jika kemarahan disalurkan secara tidak tepat, seringkali menimbulkan dampak yang merugikan bagi diri sendiri maupun orang lain.³⁶ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif marah dapat menjadi indikator adanya masalah. Kondisi tersebut membuat

³³ Researches, "Self-Help Techniques in Anger Management with Cognitive Behavioral Interventions: Understanding and Managing Anger."

³⁴ Hammydiati Azifa Lazuardini I, "Relevansi Hadis Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 1 (2019): 81, <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.

³⁵ Yoven et al., "Literature Review: Efektivitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku."

³⁶ Adnan Achiruddin Saleh, *Psikologi Sosial*, ed. Adnan Achiruddin Saleh (Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press, 2020).

menjadi lebih rentan terhadap berbagai persoalan, seperti emosi negatif yang tidak terkendali, gangguan psikologis, hingga kesulitan dalam menjalin relasi sosial, baik jangka pendek maupun jangka panjang.³⁷

2. Penegasan Operasioal

Penegasan istilah merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian guna untuk memberikan batasan kajian pada suatu penelitian.³⁸

Adapun penegasan istilah secara operasional dalam penelitian yang berjudul “*Relevansi Hadis Larangan Marah (La taghdab) Dengan Konsep Anger Management*” istilah relevansi diartikan sebagai hubungan atau kesesuaian antara pesan hadis dengan kebutuhan manusia modern dalam konteks pengendalian emosi atau *anger management*. Dengan demikian, penegasan istilah ini berfungsi mempertegas fokus penelitian dalam menganalisis hubungan antara ajaran islam melalui hadis Nabi SAW dalam teori psikologi modern.³⁹

F. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran peneliti terkait dengan hasil penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian yang secara tidak langsung terkait dengan hadis larangan marah dengan konsep *anger management*. Penelitian terdahulu dicantumkan agar dapat mengetahui perbedaan dari

³⁷ Mawangir, “Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam Dalam Kesehatan Mental.”

³⁸ Sugiyono, *Metode Peneltian Kualitatif*, ed. Sugiyono (Bandung: Anggota Ikatan Penerbit Indonesia, 2013).

³⁹ Yoven et al., “Literature Review: Efektivitas Anger Management Dalam Mengontrol Perilaku.”

penelitian yang terdahulu sehingga mempermudah fokus yang akan dikaji dalam penelitian ini, oleh karena itu, sebagai Upaya menambah literatur pendukung penelitian serta memastikan arahan pada penelitian ini, maka peneliti telah mengidentifikasi beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian skripsi oleh Genie Alan Saputra mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2024 dengan judul “Hadis Larangan Marah Terhadap Perilaku Dan Kognitif Manusia Perspektif Neurosains”. Penelitian ini dilatar belakangi oleh keingintahuan bagaimana hadis larangan marah dapat dikontekstualisasikan dalam ilmu perilaku dan kognitif manusia modern. Marah tidak hanya dipahami sebagai emosi saja tetapi juga respon *neuropsikologis* yang mempengaruhi perilaku. Hasil dari penelitian ini melalui pendekatan hermeneutika, penulis menemukan bahwa hadis larangan marah memiliki korelasi dengan teori regulasi emosi dalam psikologi kognitif modern. Pengendalian emosional yang secara ilmiah sejalan dengan prinsip *self regulation* dalam neuroscience.⁴⁰
2. Penelitian skripsi oleh Syamsuddin H UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2023 dengan judul “Analisis Hadis Wudhu Terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi”. Penelitian ini dilatar belakangi dari pemicu konflik dan kekerasan, sedangkan islam memberikan panduan agama seperti wudhu untuk menenangkannya.

⁴⁰ Genie Alan Saputra, “Hadis Larangan Marah Korelasi Marah Terhadap Perilaku Dan Kognitif Manusia Perspektif Neuorosanis” (UIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta, 2024).

Peneliti ingin menguji validitas hadis tersebut dan efek empiris wudhu terhadap emosi manusia.

Hasil penelitian melalui analisis hadis dan kuisioner lapangan, ditemukan bahwa praktik wudhu menurunkan ketegangan emosi dan menumbuhkan ketenangan batin.⁴¹

3. Artikel jurnal yang ditulis oleh Iredho Fani Reza, dkk dengan judul “Wudu as Islamic Psychotherapy in Overcoming Emotions of Anger in Muslim Youth” pada tahun 2024. Penelitian ini dilatar belakangi dari muncul dari minimnya kajian yang mengaitkan ibadah wudhu dengan terapi psikologis modern. Marah dianggap sebagai bentuk ketidakseimbangan agama dan fisiologis yang bisa diatasi melalui wudhu sebagai bentuk *islamic psychotherapy*. Hasil dari pre test dan post test terhadap mahasiswa psikologi menunjukkan penurunan signifikan tingkat kemarahan setelah intervensi wudhu. Penelitian ini menguatkan bahwa wudhu memiliki efek relaksasi yang dapat disejajarkan dengan teknik *mindfulness* dalam psikoterapi modern.⁴²
4. Jurnal yang ditulis oleh Sagita Putri Yansu, dkk dengan judul “Efektifitas Terapi Wudhu Terhadap Penurunan Amarah Pada Mahasiswa” pada tahun 2024. Penelitian ini dilatar belakangi oleh klaim hadis bahwa wudhu dapat menurunkan marah. Dengan mengukur tanda fisiologis denyut jantung dan ritme napas, mereka berupaya menilai efek terapeutik air

⁴¹ Syamsuddin.H, “Analisis Hadis Wudhu Terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi” (UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

⁴² Iredho Fani Reza et al., “Wudu as Islamic Psychotherapy in Overcoming Emotions of Anger in Muslim Youth,” *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 4, no. 1 (2024): 24–32, <https://doi.org/10.19109/ijobs.v4i1.22345>.

pada sistem saraf. Pada hasil penelitiannya terapi wudhu terbukti menurunkan detak jantung dan tingkat stres partisipan. Peneliti menyimpulkan bahwa air wudhu tidak hanya membersihkan secara fisik tetapi juga menurunkan aktivasi fisiologis, sejalan dengan prinsip *cooling therapy* dalam psikologi.⁴³

5. Jurnal yang ditulis oleh Komariah dan Mutia Anggeisa IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Peserta Didik di SMA Negeri 1 Toboali” tahun 2024. Penelitian ini dilatar belakangi dari banyak peserta didik yang menunjukkan perilaku agresif akibat tekanan sosial dan kurangnya pelatihan regulasi emosi. Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *anger management*. Setelah beberapa sesi intervensi hasil penelitian ini ternyata siswa mengalami penurunan yang signifikan dalam perilaku verbal. Latihan seperti *emotional awareness* dan *cognitive restructuring* terbukti efektif menekan amarah⁴⁴.
6. Jurnal yang ditulis oleh Abd Muhith dkk dengan “judul *Anger Management* in Building Service Quality in Early Childhood Education Institutions” tahun 2023. Penelitian ini dilatar belakangi oleh meningkatnya stres kerja dan konflik di lembaga pendidikan anak usia

⁴³ Sagita Putri Yansu et al., “Efektivitas Terapi Wudhu Terhadap Penurunan amarah Pada Mahasiswa,” *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 500–506, <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.177>.

⁴⁴ Komariah Komariah and Mutia Anggelisa, “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Anger Management Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Toboali,” *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 3 (2024): 576–490, <https://doi.org/10.59698/afeksi.v5i3.293>.

dini. Manajemen emosi dianggap penting dalam meningkatkan mutu layanan dan hubungan interpersonal di sekolah, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *anger management* bagi pendidik mampu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas interaksi dengan anak-anak. Penelitian ini memperluas makna pengendalian marah sebagai kompetensi profesional, bukan hanya dari agama.⁴⁵

7. Jurnal yang ditulis oleh Muhammad Ilzamul khoir dkk dengan judul “Exploring Emotion Management To Improve Sntri Disipline in Pesantren: An *Anger Management* Perspektive” tahun 2024. Penelitian ini dilatar belakangi dari Dunia pesantren sering menghadapi dinamika emosional antara santri dan pengasuh. Penelitian ini berupaya memadukan pendekatan psikologi modern dengan nilai-nilai keagamaan dalam mengelola marah di lingkungan pesantren. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan prinsip *cognitive-behavioral anger management* yang disertai pembinaan spiritual Islam efektif meningkatkan stabilitas emosi dan hubungan sosial santri.⁴⁶
8. Skripsi yang ditulis oleh M. Aditia Vicky Ramadanto IAIN Kudus tahun 2023 dengan judul “Pemahaman Hadis Larangan Marah (*Kajian Ma'anil Hadis*). Penelitian ini dilatar belakangi dari Hadis larangan marah sering dipahami secara tekstual tanpa melihat makna

⁴⁵ Abd Muhith et al., “Anger Management in Building Service Quality in Early Childhood Education Institutions,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 5 (2023): 5460, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4158>.

⁴⁶ U S Lawal and H Baharun, “Exploring Emotion Management To Improve Santri Discipline in Pesantren: An Anger Management Perspective,” *Proceeding of International ...* 02, no. 01 (2024): 43–54.

kontekstualnya. Peneliti ingin menafsirkan ulang hadis tersebut melalui kajian *ma'ani al-hadis* agar relevan dengan kehidupan modern. Hasil penelitian menunjukkan makna larangan marah bukan sekadar larangan emosional, tetapi ajakan untuk *emotion regulation* dengan kesadaran spiritual.⁴⁷

9. Skripsi yang ditulis oleh Nurul Wahyu UIN Alauddin Makassar tahun 2021 dengan judul “Studi Tentang Wudu Dalam Meredam Marah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan”. Penelitian ini dilakukan untuk memahami aspek agama ilmiah dari hadis tentang wudhu ketika marah. Fokusnya adalah pada korelasi antara pendinginan tubuh dan penurunan respon emosional. Hasil dari penelitian Ditemukan bahwa wudhu memiliki efek langsung terhadap sistem saraf parasimpatik, yang menurunkan intensitas amarah.⁴⁸
10. Jurnal yang ditulis oleh Kurnia Muhajarah UIN Walisongo tahun 2022 yang berjudul “Anger in islam and Relevance to mental Health”. Penelitian ini dilatar belakangi Banyak penelitian psikologi modern membahas kesehatan mental, tetapi sedikit yang meninjau kontribusi hadis terhadap konsep tersebut. Kajian menemukan bahwa hadis-hadis tentang pengendalian marah, sabar, dan ta’awwudz memberikan fondasi kuat bagi terapi spiritual Islam. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan prinsip *emotional regulation* dalam psikologi modern, sehingga hadis larangan

⁴⁷ M. Aditia Vicky Ramadianto, “Pemahaman Hadis Larangan Marah (Kajian Ma’anil Hadis)” (2023), <http://repository.iainkudus.ac.id/11622/7/7. BAB IV.pdf>.

⁴⁸ Nurul Wahyu, “Studi Hadis Tentang Wudu Dalam Meredam Marah dan Relevansinya Dengan Islam” (2021), https://repository.uin-alauddin.ac.id/29609/1/30700117068_NURUL WAHYU.pdf.

marah dapat diintegrasikan ke dalam praktik terapi religius.⁴⁹

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No.	Nama	Hasil penelitian	Persamaan	perbedaan
1.	Genie Alan Saputra (2024) “Hadis Larangan Marah terhadap Perilaku dan Kognitif Manusia Perspektif Neurosains”	Hadis <i>lā taghdab</i> sejalan dengan teori <i>self-regulation</i> dalam neuroscience dan psikologi kognitif.	Sama-sama mengaitkan hadis larangan marah dengan teori psikologi modern.	Fokusnya pada korelasi kognitif-neurologis, bukan pada konsep <i>anger management</i> .
2.	Syamsuddin H. (2023) “Analisis Hadis Wudhu terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi”	Wudhu berpengaruh menurunkan emosi negatif dan menciptakan ketenangan batin.	Sama-sama membahas pengendalian marah melalui pendekatan hadis.	Penelitian ini fokus pada praktik wudhu, bukan pada manajemen emosi secara umum.
3.	Iredho Fani Reza et al. (2024) “Wudu as Islamic	Wudhu efektif menurunkan skor marah secara	Sama-sama membahas wudhu sebagai sarana pengendalian	Fokusnya empiris dan eksperimen psikologis, bukan kajian teks hadis.

⁴⁹ Kurnia Muhajarah, “Anger in Islam and Its Relevance to Mental Health” 22, no. 02 (2022): 149–53.

	Psychotherapy in Overcoming Emotions of Anger in Muslim Youth”	signifikan dalam uji <i>pretest–posttest</i> .	marah	
4.	Sagita Putri Yansu et al. (2024) “Efektivitas Terapi Wudhu terhadap Penurunan Amarah pada Mahasiswa”	Wudhu menurunkan detak jantung dan stres, berfungsi sebagai <i>cooling therapy</i> .	Sama-sama mengaitkan ibadah dengan pengendalian emosi.	Menggunakan pendekatan fisiologis, bukan konseptual hadis.
5.	Komariah dan mutia anggeisa (2024) “pengaruh konseling kelompok dengan teknik <i>anger management</i> dalam menurunkan perilaku agresif”	Konseling <i>anger management</i> menurunkan perilaku agresif secara signifikan.	Sama-sama membahas <i>anger management</i> dalam konteks pengendalian emosi.	Fokusnya pada implementasi pendidikan sekolah, bukan hadis.
6.	Abd Muhith	Pelatihan	Sama-sama	Fokusnya pada konteks

	et al. (2023)” <i>Anger Management in Building Service Quality in Early Childhood Institutions</i> ”	<i>anger management</i> menurunkan stres guru dan meningkatkan interaksi positif.	mengkaji pentingnya manajemen emosi dalam kehidupan sosial.	profesional, bukan religius atau hadis.
7.	Muhammad Ilzamul Khoir et al. (2024) “Exploring Emotion Management to Improve Santri Discipline in Pesantren: An <i>Anger Management</i> Perspective”	Integrasi <i>anger management</i> dan nilai spiritual meningkatkan stabilitas emosi santri.	Sama-sama menggabungkan nilai Islam dan psikologi modern.	Konteksnya pesantren, bukan pengkajian langsung terhadap hadis.
8.	M. Aditia Vicky Ramadianto (2023) “Pemahaman Hadis Larangan	Hadis <i>lā taghdab</i> bermakna regulasi emosi dan kesadaran spiritual.	Sama-sama membahas hadis larangan marah.	Pendekatannya ma‘anil hadis, belum dikaitkan dengan teori psikologi modern.

	Marah (Kajian Ma'anil Hadis)"			
9.	Nurul Wahyu (2021) "Studi tentang Wudu dalam Meredam Marah dan Relevansiny a dengan Kesehatan"	Wudhu berpengaruh terhadap sistem saraf parasimpatik yang menurunkan amarah.	Sama-sama membahas dimensi pengendalian marah dalam Islam.	Fokusnya pada aspek biologis dan kesehatan, bukan teori <i>anger management</i> .
10.	Kurnia Muhajarah (2022) "Anger in Islam and Relevance to Mental Health"	Nilai-nilai sabar dan ta'awwudz menjadi dasar terapi spiritual Islam yang sejalan dengan <i>emotional regulation</i> .	Sama-sama mengaitkan hadis larangan marah dengan kesehatan mental.	Penelitiannya lebih luas pada konsep kesehatan mental, bukan fokus khusus pada hadis <i>lā taghdab</i> .

Berdasarkan sepuluh penelitian terdahulu yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa hadis larangan marah memiliki relevansi yang kuat dengan konsep pengendalian emosi dalam psikologi modern. Sebagian besar penelitian menyoroti bahwa ajaran Rasulullah SAW tidak hanya bersifat moral, tetapi juga memiliki

dasar ilmiah dalam pengelolaan emosi manusia, baik melalui praktik agama seperti wudhu maupun strategi psikologis seperti kesadaran diri dan pengendalian perilaku.⁵⁰ Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengintegrasikan nilai-nilai hadis dalam kerangka konseptual psikologi modern, sehingga memperkaya kajian studi hadis dan psikologi Islam modern.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berupa teks hadis Nabi SAW dan literatur yang relevan mengenai konsep *anger management* dalam perspektif psikologi modern.⁵¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan ma'anil hadis dengan merujuk pada teori pemahaman hadis Yusuf al-Qardawi. Pendekatan ini digunakan untuk menggali makna dan pesan moral hadis la taghdab secara kontekstual, kemudian dikaitkan dengan teori *anger management* dalam psikologi.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

- a. Sumber data primer yakni hadis larangan marah (lā taghdab) yang diriwayatkan oleh Imām al-Bukhārī, serta hadis-hadis pendukung lainnya yang menjelaskan cara mengendalikan amarah seperti membaca *ta'awwuz*, berwudhu, berdiam diri, dan mengubah posisi tubuh.
- b. Sumber data sekunder, yaitu literatur pendukung yang berkaitan dengan konsep *anger management* dalam psikologi, seperti buku-buku psikologi

⁵⁰ Sagita Putri Yansu et al., "Efektivitas Terapi Wudhu Terhadap Penurunan amarah Pada Mahasiswa."

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*.

modern, jurnal ilmiah, tesis atau skripsi terdahulu, serta karya ilmiah yang membahas hubungan antara hadis dan pengendalian emosi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode studi literature, yaitu dengan mengumpulkan berbagai data tertulis yang relevan dengan objek penelitian. Langkah-langkah yang ditempuh meliputi:

- a. Menelusuri teks hadis larangan marah beserta sanad dan matannya dari berbagai kitab hadis.
- b. Menjelaskan hadis larangan marah dengan pemahaman Yusuf al-Qardawi
- c. Menghimpun literatur psikologis yang membahas konsep *anger management*, termasuk teori-teori pengendalian emosi seperti *self-regulation*, *emotional awareness*, dan *cognitive restructuring*.
- d. Menganalisis dan mengelompokkan data berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian.⁵²

Metode ini membantu peneliti mendapatkan pemahaman komprehensif dari berbagai perspektif, baik keagamaan maupun psikologis.

4. Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis dengan pendekatan kualitatif. Analisis isi digunakan untuk mengkaji pesan yang terkandung dalam teks hadis serta menafsirkan maknanya sesuai dengan konteks psikologi modern. Langkah-langkah analisis meliputi:

⁵² Adzkia Sabrina, "Analisis Penggunaan Media Audio Visual Pada Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Kelas IV Sekolah Dasar" (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

- a. Reduksi data, yaitu menyeleksi dan menyederhanakan data dari berbagai sumber agar fokus pada tema larangan marah dan pengelolaan emosi.
- b. Klasifikasi data, dengan mengelompokkan hadis dan teori psikologi berdasarkan tema pengendalian amarah.
- c. Interpretasi data, yaitu menafsirkan makna hadis melalui pendekatan kontekstual dan mengaitkannya dengan konsep *anger management* seperti pengenalan emosi, pengendalian perilaku, serta teknik relaksasi.
- d. Penarikan kesimpulan, dengan menyusun sintesis antara nilai-nilai Islam dalam hadis dan prinsip-prinsip ilmiah dalam psikologi.⁵³

Melalui teknik ini, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang relevansi hadis larangan marah terhadap teori dan praktik pengendalian emosi modern.

5. Pengecekan Keabsahan Data

Untuk menjamin kualitas dan keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menerapkan beberapa teknik yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif. Penerapan teknik ini bertujuan agar data yang diperoleh memiliki Tingkat kredibilitas dan akurasi dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga dengan memilih sumber-sumber yang memiliki kredibilitas tinggi dan relevan dengan fokus penelitian. Data dikumpulkan dari kitab-kitab hadis klasik, tulisan ulama

⁵³ Salma, "Studi Literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya," deepublish, 2023.

terpercaya, dan literatur psikologi yang telah diterbitkan secara akademik. Setiap informasi yang diperoleh diperiksa secara kritis untuk memastikan konsistensi, akurasi, dan keterkaitannya dengan topik penelitian. Dengan demikian, penelitian ini menggunakan data yang valid dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.⁵⁴

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun dalam empat bab utama yang saling berkaitan dan tersusun secara sistematis yakni:

BAB I PENDAHULUAN. Berisi latar belakang, fokus dan pertanyaan penelitian, tujuan, kegunaan, penegasan istilah, penelitian terdahulu, metode penelitian, serta sistematika pembahasan.

BAB II KERANGKA TEORITIS. Membahas teori-teori yang menjadi landasan penelitian, meliputi konsep ma'anil hadis pemikiran Yusuf al-Qardawi, definisi dari hadis larangan marah, konsep marah dalam islam, serta teori *anger management* dalam psikologi

BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. Berisi takhrij hadis dengan menggunakan aplikasi gawamiek kalem dan I'tibar sanad, analisis makna hadis larangan marah dengan pendekatan ma'anil hadis menurut pemikiran Yusuf al-Qardawi, dan analisis teks hadis larangan marah, menurut para ulama dengan kontes sosial, serta titik temu keduanya.

BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN, Berisi kesimpulan dan saran dari tema makna hadis larangan marah dan titik temu antara keduanya

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*.