

ABSTRAK

Robi Naufal Julian, Pengendalian Marah Perspektif Hadis (Studi Tematik Atas Hadis Dalam Kutub Al-Tis'ah)

Skripsi ini mengkaji tentang pengendalian marah perspektif hadis. Perilaku marah merupakan salah satu jenis perilaku yang dianggap sebagai perilaku dasar dan bersifat survival. Semua orang dari semua budaya mempunyai perilaku marah. Marah yang berlebihan dapat memperburuk kesehatan. Kemarahan merupakan puncak kegagalan seseorang dalam mengawali perasaan. Seseorang ketika sedang marah ada tiga dampak yang terjadi, pertama kesehatan fisik memburuk, kedua mentalnya terganggu, ketiga hubungan sosial disharmonis. Amanah Rosulullah kepada manusia yaitu jauhilah suatu hal yang berakibat mendatangkan keburukan. Salah satunya yaitu jauhilah perilaku marah, karena marah ibarat Api yang membakar pahala manusia.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana Rosululloh SAW. mengendalikan marah dalam tinjauan Ilmu Hadis dan penjelasan secara (*Maudhu'i*).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *Maudhu'i* (Tematik). Peneliti melakukan *deskriptif analitik* terhadap kajian Studi Pustaka (*library research*) yaitu hadis-hadis mengendalikan marah. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kualitatif, dengan menentukan dari sumber data Primer yang didapat melalui *Kutub Al-Tis'ah* dan data sekunder diperoleh dari buku yang berjudul Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam), buku Ihyaa Ulumuddin karya Imam Al Ghazali, Buku Hadis dan Ilmu Jiwa karya Muhammad Utsman Najati. Serta Jurnal dan penelitian lain yang terkait dengan pembahasan yang peneliti kaji. Penelitian ini mendasar pada pemikiran dan keyakinan hadis sebagai petunjuk (Bayan Taqir, Bayan Tafsir, Bayan Tasyri), terhadap Alquran mengenai kehidupan sehari-hari termasuk pengendalian marah.

Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilakukan, hasil dari penelitian tentang hadis pengendalian marah berjumlah 12 hadis dan berkualitas Shahih. Ditemukan berupa makna *Al-Ghadaba* yang berarti Perasaan Terancam, *Asy-Syaitoni* hati dikendalikan syaitan, *Syadid* kekuatan menahan amarah, dan *Wajhahu Watagoyru* yang berarti perubahan ekspresi wajah. Konsep mengendalikan amarah berupa larangan untuk mengumbar amarah karena sebagai jaminan akan mendapatkan Bonus Bidadari dan Surga, mengucapkan Taawudz untuk menghapuskan amarah dalam diri, hendaklah diam ketika marah terjadi, karena diam lebih baik daripada melakukan hal *negative*, mengambil posisi lebih rendah untuk mengalihkan aktivitas lebih rileks dan *positive*, berwudhu untuk memadamkan api, dan Shalat Sunnah sebagai terapi fisik dan Psikis.

Kata Kunci: Pengendalian, Marah, Hadis