

## ABSTRAK

**Dian Windari (1171030053): “Manajemen Marah Dalam Al-Qur’an ”**

Islam sebagai agama *rahmatan lil ālamīn* menjadi petunjuk bagi manusia dalam segala aspek. Al-Qur’an sebagai pedoman bagi umat manusia, tentunya di dalamnya memuat segala aturan termasuk pengendalian marah. Marah pada dasarnya merupakan emosi yang lumrah dan harus ada pada diri manusia. Namun, amarah yang tidak terkontrol dan meledak-ledak bisa mengantarkan pada perilaku-perilaku di luar kendali. Karena sesungguhnya, orang yang sedang marah pada dasarnya sedang dikuasai oleh setan. Maka, agar marah tidak beringas dan berbahaya Islam datang mengatur itu.

Penelitian ini bertitik tolak bahwa di era seperti saat ini telah terjadi banyak kasus kriminal yang berasal dari tidak terkontrolnya emosi marah. Kemarahan yang tertahan dan kemudian menjadi dendam dalam hati. Padahal kemarahan lebih suci daripada dendam dalam hati.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode maudhu’i (tematik), yaitu metode tafsir dengan cara menghimpun beberapa ayat yang mempunyai suatu makna dan penyusunannya mengacu pada satu tema bahasan, kemudian menafsirkan secara maudhu’i atau tematik. Cara mengumpulkan datanya yaitu melalui teknik membaca dan studi literatur.

Dari hasil pembahasan yang dikaji dapat disimpulkan bahwa kata marah dalam al-Qur’an disebut dengan menggunakan indikasi *Gaḍab*, *Gaiẓ*. *Gaḍab* ditulis dalam 22 ayat sedangkan *Gaiẓ* ditulis dalam 11 ayat. Dari semua ayat yang menggunakan kata *Gaḍab*, apabila terkoneksi dengan *fail* Allah Swt, maka maknanya menjadi murka/laknat. Sedangkan apabila terkoneksi dengan *fail* manusia maka maknanya menjadi marah. Pada term kata *Gaiẓ* di semua ayat bermakna marah yang terkoneksi kepada manusia. Itu karena *Gaiẓ* adalah amarah yang setingkat lebih tinggi dari *Gaḍab*. Penjelasan/petunjuk ayat-ayat tentang manajemen (pengendalian) marah dalam al-Qur’an dapat diketahui melalui ayat-ayat yang berkenaan dengan maaf, *ẓikīr*, *husnuzon*, sabar-syukur.

**Kata Kunci:** *Manajemen, Marah, al-Qur’an*