

**Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah
Ditinjau dari Ilmu Ma'ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan**

SKRIPSI

Diajukan kepada Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora untuk memenuhi
syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Disusun Oleh:

MUHAMMAD ALI ASYHAR

2110111022

**PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM KHOZINATUL ULUM BLORA
TAHUN 2025**

Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah
Ditinjau dari Ilmu Ma'ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan

SKRIPSI

**Diajukan kepada Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora untuk
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Agama pada Program
Studi Ilmu Hadis**

Oleh:

MUHAMMAD ALI ASYHAR

NIM 2110111022

Pembimbing:

Pembimbing I



Muhammad Syaiful, M. Ag

NIDN. 2107078705

Pembimbing II



Ahmad Farih Dzakiy, S. Th. I., M. Ag

NIDN. 2130059101

PROGRAM STUDI ILMU HADIS
FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM KHOZINATUL ULUM BLORA
TAHUN 2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
UNTUK UJIAN MUNAQOSYAH SKRIPSI**

Nama : Muhammad Ali Asyhar
NIM : 2110111022
TTL : Bojonegoro, 23 November 1997
Semester : VII
Prodi : Program Studi Ilmu Hadis
Judul : Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu
Ma'ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan

Dengan ini, menyatakan bahwa mahasiswa tersebut diatas sudah selesai melaksanakan bimbingan skripsi dan di setujui untuk mengikuti Ujian Munaqosyah skripsi.

Blora, 04 Mei 2025

Pembimbing I



Muhammad Syaiful, M. Ag

NIDN. 2107078705

Pembimbing II



Ahmad Farih Dzakiy, S. Th. I., M. Ag

NIDN. 2130059101

Ketua Prodi



Muhammad Syaiful, M. Ag

NIDN. 2107078705

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS PENELITIAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ali Asyhar
NIM : 2110111022
Prodi : Ilmu Hadis
Sekolah Tinggi : Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora
Alamat : Jl. Mr. Iskandar No. 42, Mlangsen, Kec. Blora, Kab. Blora
Judul Penelitian : Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma'ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian saya ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah dan ini disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka .

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan atau klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Dengan surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari pihak siapapun.

Blora, 04 Mei 2025

Hormat Saya,



Muhammad Ali Asyhar

NIM. 2110111022

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul Interpretasi Hadis Penanggungan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma'ani Al-Hadis dan Ilmu Kesehatan disusun oleh MUHAMMAD ALI ASYHAR Nomor Induk Mahasiswa 2110111022, diajukan kepada Fakultas Ushuluddin IAI Khozinatul Ulum Blora dan telah dinyatakan lulus dalam Ujian Munaqosah pada tanggal 27 Mei 2025 di hadapan dewan penguji. Karena itu, penulis berhak memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.).

Blora, 27 Mei 2025

Penguji Ujian Munaqosah

Tanggal

Tanda Tangan

Ketua Sidang

Muhammad Syaiful, S.Pd.I. M.Ag 27 Mei 2025

NIDN. 2107078705

Sekretaris Penguji

Zaimul Asroor, S.Th.I. M.A. 27 Mei 2025

NIDN. 2107019304

Penguji I

Prof. Dr. Abdul Mufid, Lc. M.S.I. 27 Mei 2025

NIDN. 2108077802

Penguji II

Dr. KH. Nur Ihsan, Lc., M.A. 27 Mei 2025

NIDN. 2127128201

Mengetahui:
Dekan



Prof. Dr. Abdul Mufid, Lc. M.S.I.
NIDN. 2108077802

MOTTO

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي. قَالَ:

لَا تَغْضَبْ. فَرَدَّدَ مَرَارًا. قَالَ: لَا تَغْضَبْ

Dari Abu Hurairah RA, bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi SAW, “Berilah aku wasiat.” Maka Nabi bersabda: “Jangan marah.” Lelaki itu mengulangi permintaannya beberapa kali, dan Nabi tetap bersabda:

“Jangan marah.”

(HR Bukhari)¹

“Aku tidak pernah sekalipun menyesali diamku. Tetapi aku berkali-kali menyesali bicaraku.”

(Umar r.a)²

“Mahkota seseorang adalah akalanya. Derajat seseorang adalah agamanya. Sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya.”

(Umar r. a)³

¹ Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Adab, Bāb al-Ḥadhri min al-Ghaḍab (Bab Peringatan terhadap Marah), Hadis no. 6116 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H), hlm. 1227.*

² Ali ibn Muḥammad al-Mawardi, *Adab al-Dunya wa al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), h. 246.

³ Ibn Abi al-Dunya, *al-'Aql wa Faḍluh* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993), h. 37.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar ke sarjana. Tidak lupa sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi agung Muhammad Saw, kepada keluarga, sahabat, serta para pengikutnya yang kita nanti-nantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai di waktu yang tepat. Skripsi yang penulis buat tidak lepas dari dukungan banyak pihak yang telah membantu dan memberikan motivasi dalam terselesaikannya skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan teruntuk:

1. Guru besar sekaligus Pembina Yayasan Khozinatul Ulum Al-Amin, K.H Muharror Ali beserta Ibu Nyai Hj. Ummi Hani'S M yang telah mendidik dan mengarahkan ilmu agama di Pondok Pesantren Khozinatul Ulum Blora.
2. Kedua orang tua penulis, Bapak Abdul Muiz dan Ibu I'anah yang telah dengan ikhlas mendidik serta merawat penulis sejak dini, telah menjadi support system ter keren dan ter *the best* selama di hidup penulis, yang selalu sabar mendengarkan segala keluh kesah dari penulis, yang telah menjadi motivator terhebat untuk penulis dalam semua situasi, yang telah senantiasa mendoakan agar terus berjuang dalam misi keilmuan serta misi memberikan kebermanfaatan untuk orang lain.
3. Kakak Penulis, Himmatul Ulya yang selalu menjadi penyemangat penulis dalam melakukan segala hal dan kepada keluarga besar penulis Bani Harun dimanapun berada.
4. Kepada teman-teman seperjuangan penulis angkatan ILHA yang telah membuat kesan-kesan indah selama kuliah berlangsung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil Alamin, Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan sebuah karya ilmiah berupa skripsi ini yang berjudul “Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma’ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan”. *Allahumma Sholl ala Sayyidina Muhammad, Wa Ala Alii Sayyidina Muhammad*. Tidak lupa sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada nabi agung Muhammad Saw, kepada keluarga, sahabat, serta para pengikutnya yang kita nanti-nantikan syafaatnya kelak di hari akhir. Tersusunnya laporan ini tidak terlepas dari berbagai pihak, dengan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak KH. Ahmad Zaki Fuad, S.Th.I., M.Ag. selaku Rektor Institut Agama Islam (IAI) Khozinatul Ulum Blora.
2. Bapak Muhammad Syaiful M, Ag. selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberi bimbingan dan arahnya.
3. Bapak Ahmad Farih Dzakiy, S.Th.I., M.Ag. selaku dosen pembimbing II, yang telah memberi bimbingan dan arahnya.
4. Seluruh dosen IAI Khozinatul Ulum Blora yang telah memberikan ilmunya selama ini.
5. Orang tua yang selalu ada dan memberi motivasi dan semangat dalam belajar supaya mampu menjadi orang yang lebih baik dari mereka.
6. Seluruh keluarga peneliti yang berada di Kecamatan Lasem khususnya, yang selalu memberikan banyak dukungan berupa moral ataupun materil.
7. Seluruh keluarga besar pondok pesantren Baitus Salam Qur’ani yang selalu mendukung dan merestui semua langkah yang peneliti lakukan.
8. Teman sekelas seperjuangan, yang telah menjadi motivasi dan sumber semangat selama ini.
9. Teman satu prodi, satu fakultas, satu kampus, dan teman lainnya yang telah menghibur dan mendukung selama ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu dengan lapang hati peneliti mengharap kritik dan saran

demi kesempurnaan dan perbaikan kedepannya sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan.

Blora, 04 Mei 2025

Penulis

Muhammad Ali Asyhar
NIM. 2110111022

ABSTRAK

Muhammad Ali Asyhar. 2025. Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma'ani Al-Hadis dan Ilmu Kesehatan. Skripsi, Program Studi Ilmu Hadis Institut Agama Islam Khozinatul Ulum Blora, Pembimbing: (I) Muhammad Syaiful, M. Ag (II) Ahmad Farih Dzakiy, S. Th. I., M. Ag.

Kata Kunci : *Hadis Penanggulangan Marah, Ilmu Ma'ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan*

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya masalah yang terjadi di masyarakat di karenakan kurang bisanya mengendalikan diri dari sifat marah. Memang sifat marah merupakan tabiat manusia yang tidak bisa dihilangkan dari dalam diri manusia itu sendiri, tetapi setidaknya kita bisa mengendalikannya dengan baik agar tidak terjadi masalah yang berkepanjangan. Beberapa Hadis Rasulullah Saw banyak mengajarkan kepada kita bagaimana cara mengedalikan marah. Pertanyaan yang ingin dijawab dari penelitian ini adalah: bagaimana interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah menurut ilmu ma'ani al-Hadis? bagaimana interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah menurut ilmu kesehatan? dan bagaimana implikasi dari interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah? Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis interpretasi Hadis penanggulangan marah tersebut ketika ditinjau dari ilmu Ma'ani al-Hadis dan ilmu Kesehatan, serta mengetahui tentang bagaimana implikasi dari interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, mulai dari data primer (Hadis Sunan Abu Dawud) sampai data sekunder (kitab syarah, buku, jurnal, skripsi, dan artikel). Data yang terkumpul akan dideskripsikan dan dianalisis untuk memperoleh gambaran yang bermanfaat tentang interpretasi Hadis pengendalian marah ditinjau dari ilmu ma'ani al-Hadis dan ilmu Kesehatan.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) Berdasarkan tinjauan dari Ma'ani al-Hadis (makna kontekstual Hadis) terdapat pemahaman makna leksikal, gramatikal, dan pesan maknawi dari redaksi Hadis-Hadis tersebut. (2) Tinjauan dari ilmu kesehatan menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik, seperti stres kronis, hipertensi, gangguan tidur, bahkan depresi. Dalam hal ini, ajaran Rasulullah Saw terbukti memiliki keselarasan yang luar biasa seperti adanya teknik pengalihan posisi tubuh, anjuran berdiam diri, dan berwudlu. (3) Hadis-Hadis tentang penanggulangan marah sangat relevan untuk menghadapi fenomena ledakan emosi dan marah. Hal ini memperlihatkan bahwa ajaran Rasulullah Saw dalam hal pengendalian marah tidak hanya layak dijadikan pedoman spiritual, tetapi juga sebagai panduan dalam membangun kesehatan mental, kecerdasan emosional (emotional intelligence), dan karakter individu yang seimbang secara psikologis dan spiritual.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan Pembimbing Ujian Munaqosyah Skripsi.....	ii
Surat Pernyataan Orisinalitas Penelitian.....	iii
Lembar Pengesahan	iv
Motto.....	v
Lembar Persembahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Abstrak.....	ix
Daftar Isi.....	x
Pedoman Transliterasi.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Orisinalitas Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Marah.....	11
B. Perspektif.....	13
C. Kesehatan.....	17
D. Ma'ani al-Hadis	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37

B. Data dan Sumber Data.....	37
C. Teknik Pengumpulan Data.....	38
D. Teknik Analisis Data.....	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah dari Ilmu Ma’ani Al- Hadis.....	40
B. Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah dari Ilmu Kesehatan.....	47
C. Implikasi dari Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah.....	57
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	60
B. Kritik dan Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabi Transliteration*), INIS Fellos 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

B. Vokal, panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vocal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dammah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut :

Vokal (a) panjang = A misalnya قال menjadi qaala

Vokal (i) panjang = I misalnya قيل menjadi qiila

Vokal (u) panjang = U misalnya دون menjadi duuna

Khusus untuk bacaan ya'nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya'nisbat ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut :

Difrong (aw) = و misalnya قول menjadi qawlun

Distrong (ay) = ي misalnya خير menjadi khayun

C. Ta' Marbutah (ة)

Ta' marbutah ditransliterasikan dengan “ṭ” jika di tengah kalimat, tetapi apabila Ta' marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al- risalaṭ li al-musarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambung dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhofah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini :

- a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan ...
- b. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan....
- c. Masya Allah kana wa ma lam yasya'lam yakun.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap muslim harus menyadari bahwa Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber hukum dan nasihat hidup yang tidak dapat dipisahkan dalam ajaran Islam. Setelah Al-Qur'an, Hadis Rasulullah Saw merupakan sumber petunjuk hidup yang paling utama. Aturan, keyakinan, dan tindakan tidak boleh saling bertentangan. Salah satunya adalah Hadis harus dicari jawaban atas perilaku manusia yang tidak disebutkan dalam Al-Qur'an. Sebab salah satu tujuan Hadis adalah untuk memberikan hukum-hukum Islam yang tidak ada dalam Al-Qur'an.⁴

Pengertian Hadis itu sendiri mencatat perilaku Rasulullah Saw selama beliau masih hidup, mulai dari perbuatan, ketetapan, dan perkataan. Hadis sebagai pedoman hidup memberikan gambaran lengkap tentang aturan hidup manusia yang dapat menciptakan kehidupan yang nyaman, tentram, dan bahagia. Hadis dijadikan rujukan setelah Al-Qur'an untuk seluruh Muslim termasuk salah satunya rujukan dalam hal perilaku yang berkaitan dengan ilmu kesehatan. Beberapa Hadis memang menunjukkan bahwa agama islam sangat memperhatikan kesehatan serta mendorong agar menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Tingkah laku dan ucapan beliau patut untuk kita contoh, salah satunya mengenai bagaimana cara Rasulullah Saw mengendalikan diri ketika sedang marah.⁵

Kemarahan adalah perasaan mendasar dan bawaan yang dialami semua orang di beberapa titik dalam hidup mereka. Secara umum, kemarahan muncul karena keterbatasan yang muncul saat berupaya memenuhi keinginan dasar manusia. Selain itu, kemarahan dapat dipicu

⁴ M. Jayadi, *Kedudukan dan Fungsi Hadis dalam Islam*, UIN Alauddin Makassar : Jurnal Adabiyah/Vol.XI, No.2,(2011),hlm.251

⁵ Shofil Fikri, dkk, *Memahami Makna dari Hadis dan Ilmu Hadis Menurut Pandangan Muhadditsin dan Ushuliyin*, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang : Jurnal Pendidikan/Vol.I, No.1,(2023),hlm.3

oleh perasaan terluka atau perilaku yang tidak terduga. Tidak selalu kemarahan merupakan perasaan yang buruk. Oleh karena itu, marah bukanlah hal yang dilarang, tetapi seseorang harus mampu mengendalikan kemarahannya. Berbaring atau duduk adalah salah satu cara untuk mengendalikan kemarahan ini.⁶

Mengenai manajemen marah, Al-Qur'an dan Hadis juga mengajarkan bahwa marah adalah emosi yang dapat dikelola. Emosi yang secara fisiologis meningkatkan tekanan darah, detak jantung, dan kadar noradrenalin serta adrenalin, di antara hal-hal lainnya (medicine.net). Kemarahan dapat ditunjukkan secara eksternal melalui bahasa tubuh, reaksi psikologis, emosi wajah, dan bahkan tindakan kekerasan yang ditujukan kepada orang lain. Kemarahan jarang diungkapkan tanpa sentuhan fisik.⁷ Melatih diri untuk mengendalikan marah juga sangatlah penting. Dengan begitu manusia dapat melemahkan potensi marah agar tidak keluar dan menimbulkan banyak masalah sampai menyakiti orang lain.

Marah dipandang dalam Islam sebagai perilaku yang perlu dikendalikan. Jelaslah bahwa kehidupan seseorang tidak berjalan baik jika mereka sering menunjukkan sifat ini. Bahkan Nabi Muhammad Saw sering menasihati para sahabatnya untuk menghindari situasi yang dapat membuat mereka marah dan bahkan menawarkan strategi untuk menghadapi situasi seperti itu jika terjadi.⁸ Hal ini penting untuk dikomunikasikan karena ketidakmampuan untuk mengendalikan marah seseorang adalah akar penyebab hampir semua bahaya, permusuhan, dan bahkan pembunuhan. Ia menjelaskan salah satu cara mengatasinya kepada Abu Dzar al-Ghifari.

⁶ Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani,(2005)hlm. 188-189

⁷ Raymond W. N. (2000). *Encyclopedia of Psychology*. London: Oxford University Press

⁸ Ibu Hajar Al-Asqalani. *Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Penerjemah Amiruddin (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008),Jilid 29.hlm.397

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ الْأَسْوَدِ
عَنْ أَبِي ذَرِّانٍ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ
ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Menceritakan pada kami Ahmad bin Hanbal, menceritakan pada kami Abu Muawiyah, menceritakan pada kami Daud bin Abi Hind, dari Abi Harb bin Abi Al-Aswad, dari Abi Dzar. Ia berkata sesungguhnya Rasulullah bersabda pada kami, "Apabila salah satu dari kalian marah dan dalam keadaan berdiri maka duduklah jika itu dapat menghilangkan marah, jika tidak maka berbaringlah". (HR. Abu Daud)⁹

Hadis yang selaras dengan Hadis diatas tentang cara penanggulangan marah juga diriwayatkan oleh Abu Daud :

وَعَنْ أَبِي وَائِلِ الْقَاصِّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بِنِ مُحَمَّدِ بْنِ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ، فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ
فَتَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ
مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Dan dari Abu Wa'il Al-Qaash, Ia berkata : “Kami masuk atas Marwan bin Muhammad bin As-Sa'diy, maka seseorang berbicara dengannya, maka ia menjadi marah, maka ia berdiri lalu berwudlu, lalu berkata : Bapakku menuturkan kepadaku dari neneknya Athiyah As-Sa'di radhiyallahu 'anhu berkata, Rasulullah Saw bersabda, “Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”. (HR. Abu Daud)¹⁰

⁹ Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats al-Sijistani, Sunan Abu Daud, (T.tp : Dar Al-Fikr,t.t).Juz IV,Hadis ke 4782.h.250

¹⁰ Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats, “Sunan Abi Daud”, (Beirut: Maktabah I'syriyyah, t. th), juz 4, hlm. 249

وَعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا تَحْمُرُ عَيْنَاهُ، وَتَتَفَحُّ أَوْدَاجُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا هَذَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: هَلْ تُرَى بِي مِنْ جُنُونٍ؟ وَأُحْرَجَهُ مُسْلِمًا وَالنَّسَائِيُّ

“Dan dari Sulaiman bin Shurad r.a. ia berkata : “Caci mencaci 2 orang laki-laki dekat Nabi s.a.w., sampai salah seorang dari keduanya menjadi merah kedua matanya dan membengkak urat-urat lehernya,”Maka bersabda Rasulullah Saw :”Saya sungguh tahu satu kalimat jikalau ia ucapkan akan kalimat itu, hilanglah dari padanya apa yang dideritanya : “A’uudzu Billahi Minasy Syaithanir Rajiim.”Maka berkata laki-laki itu: “Apakah gerangan say ini gila?” (HR. Abu Daud)¹¹

Hadis merupakan sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur’an yang berisi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Dalam berbagai riwayat, Nabi Muhammad Saw memberikan petunjuk mengenai pola hidup sehat, pencegahan penyakit, serta pengobatan yang sesuai dengan kondisi masyarakat pada masanya. Petunjuk ini kemudian menjadi dasar bagi konsep Thibbun Nabawi (pengobatan Nabi), yang masih dikaji dan diterapkan hingga kini.

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, banyak Hadis yang berkaitan dengan kesehatan terbukti selaras dengan prinsip medis modern. Misalnya, anjuran menjaga kebersihan, seperti mencuci tangan sebelum makan dan setelah bangun tidur, telah dibuktikan secara ilmiah dapat mencegah penyebaran penyakit. Begitu pula dengan larangan meniup makanan panas dan anjuran mengatur pola makan, yang sejalan dengan prinsip kesehatan saat ini.

Namun, dalam memahami hubungan antara Hadis dan ilmu kesehatan, diperlukan kajian yang komprehensif, baik dari segi keabsahan Hadis maupun relevansinya dengan temuan medis terbaru. Hal ini penting

¹¹ Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats al-Sijistani, Sunan Abu Daud, (T.tp : Dar Al-Fikr,t.t).Juz IV,Hadis ke 4781.h.249

agar Hadis-Hadis yang dikaitkan dengan kesehatan tidak disalahgunakan atau disalahpahami. Dari beberapa kutipan Hadis diatas dapat disimpulkan bahwa Hadis tersebut sangat mengajari kita bagaimana cara menanggulangi marah. Oleh karena perlu adanya penelitian lebih dalam untuk mengungkap relevansi Hadis penanggulangan marah ditinjau dari ilmu kesehatan.

Salah satu dari sekian banyak keutamaan dan adab yang diajarkan kepada umat Islam adalah bagaimana cara mengendalikan marah. Minimnya pengetahuan umat Islam saat ini tentang pentingnya mengamalkan Hadis Rasulullah Saw dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam hal mengendalikan marah. Hal ini sering kita lihat, banyak umat Islam yang terlalu mementingkan perasaan, yang dapat berdampak negatif pada hal-hal lainnya. Tidak dapat dipungkiri bahwa tindakan-tindakan tersebut bertentangan dengan ajaran Rasulullah Saw.

Oleh karena itu, penulis dalam penelitian ini ingin memaparkan hadis-hadis yang mengajarkan Rasulullah Saw tentang cara mengatasi marah. Selain untuk menambah wawasan ilmiah, penulis berharap penelitian ini dapat membantu mereka meneladani Rasulullah Saw. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang akan dijadikan sebagai skripsi dengan judul : *“Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma’ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan”*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana interpretasi hadis tentang penanggulangan marah menurut ilmu ma’ani al-hadis?
2. Bagaimana interpretasi hadis tentang penanggulangan marah menurut ilmu kesehatan?
3. Bagaimana implikasi dari interpretasi hadis tentang penanggulangan marah?

C. Tujuan Penelitian

Setiap peneliti memiliki tujuan tersendiri dalam melakukan sebuah penelitian. Adapun peneliti memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah dengan menggunakan ilmu *ma'ani al-Hadis*.
2. Untuk mengetahui bagaimana interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah menurut ilmu kesehatan.
3. Untuk mengetahui bagaimana implikasi dari interpretasi Hadis tentang penanggulangan marah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis mengacu pada kontribusi penelitian terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teori yang sudah ada. Beberapa manfaatnya meliputi:

1. Pengembangan Teori Baru

Penelitian diharapkan dapat menghasilkan teori baru atau memperbaiki teori yang sudah ada.

2. Memperkuat atau Memvalidasi Teori yang Ada

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menguji teori yang telah dikemukakan sebelumnya, apakah masih relevan atau perlu direvisi. Dalam konteks Hadis dan ilmu kesehatan, penelitian dapat membuktikan kebenaran ilmiah dari anjuran Rasulullah Saw mengenai penanggulangan marah.

3. Menambah Wawasan dan Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan bisa memberi sumbangsih bagi khazanah studi Hadis khususnya *ma'ani al-Hadis* dan menambah referensi bagi peneliti selanjutnya. Dengan adanya penelitian ini, kajian ilmiah terus berkembang dan memberikan pemahaman yang lebih luas terhadap suatu fenomena.

4. Menyediakan Dasar bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi pijakan bagi studi lebih lanjut.

Manfaat Praktis

Manfaat praktis merujuk pada dampak langsung penelitian terhadap kehidupan nyata, baik dalam bidang sosial, ekonomi, kesehatan, maupun teknologi. Beberapa manfaat praktisnya adalah:

1. Solusi terhadap Masalah Nyata

Penelitian ini diharapkan membantu menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi masyarakat terutama dalam penanggulangan marah.

2. Meningkatkan Kualitas Hidup

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidup manusia akan pentingnya mengendalikan marah.

3. Pemberdayaan Masyarakat

Dengan adanya penelitian diharapkan mampu memberikan edukasi dan wawasan baru, masyarakat dapat lebih sadar dan mandiri dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam mengendalikan marah agar terciptanya masyarakat yang aman dan tentram.

E. Orisinalitas Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan, telah ada beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tema serupa, khususnya yang berkaitan dengan Hadis-Hadis tentang pengendalian marah dalam perspektif Islam. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada analisis tematik atau pendekatan normatif terhadap kandungan Hadis tanpa mengupas secara mendalam aspek kebahasaan dan makna kontekstual dari teks Hadis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun topik yang diangkat bukan hal yang sepenuhnya baru, namun masih terdapat ruang untuk pengembangan dan pendalaman kajian, terutama melalui pendekatan yang berbeda.

Berdasarkan dengan judul penelitian yang berjudul “*Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Ditinjau dari Ilmu Ma’ani al-Hadis dan Ilmu Kesehatan*”. Sejumlah temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian ini telah diteliti oleh peneliti. Dalam kajian

pustaka ini, peneliti memberikan fokus materi kajian yang berbeda dengan peneliti lain. Hasil penelitian yang telah dikaji dan relevan dengan tema penelitian adalah sebagai berikut :

1. *Kualitas Hadis Nabi Tentang Penanggulangan Marah Dengan Cara Duduk atau Berbaring (Kajian Sanad dan Matan Hadis)* karya Ruslan Abdul Ghoni.¹² Kualitas Hadis dikaji dalam skripsi ini dari segi sanad dan matan Hadis. Menurut kajian ini, pernyataan Hadis Ahmad ibn Hanbal bahwa duduk atau berbaring dapat membantu seseorang mengatasi marah adalah akurat. Sanad dan matan juga akurat. Selain itu, terdapat hubungan psikologis yang cukup kuat antara duduk atau berbaring dan marah. Karena marah merupakan ketegangan mental yang mengarah pada emosi yang semakin jengkel, secara psikologis setidaknya duduk atau berbaring dapat meredakan ketegangan mental, menciptakan peluang untuk berpikir konstruktif dan, seiring waktu, mengurangi marah. Duduk dan berbaring juga dapat membatasi rentang perilaku agresif. Pendekatan penelitian pustaka dimanfaatkan sepenuhnya dalam skripsi ini. Secara khusus, dengan melihat sejumlah karya sastra yang berkaitan dengan tema utama skripsi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian karya Ruslan Abdul Ghoni yaitu sama-sama membahas mengenai kualitas Hadis penanggulangan marah, namun juga terdapat perbedaan antara keduanya, yaitu peneliti menggunakan metode pendekatan sains sedangkan penelitian diatas menggunakan Fiqh Al-Hadis.

2. *Hubungan Antara Marah dan Kesehatan Dalam Perspektif Hadis* karya Hasyim.¹³ Skripsi ini mengkaji kecerdasan emosional Nabi Muhammad dalam menghadapi situasi yang memengaruhi perubahan perasaan dan sikap. Dalam situasi di mana setiap orang

¹² Ruslan Abdul Ghoni, *Kualitas Hadis Nabi Tentang Penanggulangan Marah Dengan Cara Duduk atau Berbaring (Kajian Sanad dan Matan Hadis)*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2011)

¹³ Hasyim, *Hubungan Antara Marah dan Kesehatan*, Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang (2013)

bisa menjadi marah, beliau dengan tepat memberikan contoh atau menasihati para sahabatnya tentang cara mempertahankan pengendalian diri. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis induktif, analisis deduktif, dan analisis kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang berorientasi pada data kepustakaan, seperti buku, arsip, jurnal, artikel, dokumentasi dan lain-lain.

Kajian ini dan kajian Hasyim memiliki kemiripan karena keduanya membahas sudut pandang marah dalam bidang ilmu kesehatan. Keduanya berbeda karena kajian pertama menggunakan metodologi ilmiah, sedangkan kajian kedua menggunakan metode tema (maudhui), yaitu pengumpulan Hadis yang relevan dengan topik yang dibahas.

3. *Hadis Mengendalikan Marah dalam Perspektif Psikologi* karya Rovi Husnaini.¹⁴ Jurnal ini mengkaji beberapa pendekatan untuk mengelola marah dari sudut pandang psikologis dan Hadis. Nasihat Rasulullah Saw dalam hadis mengenai pengelolaan emosi marah konsisten dengan psikologi; dari perspektif ini, metode untuk mengurangi marah meliputi imitasi, rasionalisasi, dan katarsis yang lembut. Pengaturan emosi bermanfaat bagi psikologi, kesehatan fisik, dan mempertahankan keterlibatan sosial. Pendekatan penelitian kepustakaan sepenuhnya digunakan dalam jurnal ini. Secara khusus, dengan mengkaji sejumlah karya yang relevan dengan fokus utama skripsi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian karya Rovi Husnaini yaitu sama-sama membahas *pengendalian marah*, namun penelitian diatas mengartikan dalam perspektif psikologi, sedangkan peneliti mengartikan dalam perspektif kesehatan.

¹⁴ Rovi Husnaini, *Mengendalikan Marah dalam Perspektif Psikologi*, Universitas Muhammadiyah : Jurnal Ilmu Hadis 4, 1 (September 2019) : hlm.79-88

4. *Emotion Management in Hadith Perspective: A Study of Hadith Takhrij and Syarah*.¹⁵ Jurnal ini membahas tentang pentingnya mengelola emosi berdasarkan Hadis. Hasil analisis Hadis yang ditinjau memiliki kualitas sahih dan memenuhi kualifikasi maqbul untuk diamalkan dan dijadikan sebagai rujukan dalam mengendalikan emosi. Ini menunjukkan bahwa ajaran Rasulullah SAW tentang pengendalian marah memiliki relevansi dalam kehidupan modern.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian karya Mu'aari Fitri Risdianto yaitu sama-sama membahas Hadis pengendalian marah beserta relevansinya, namun penelitian diatas lebih focus mengkaji analisis takhrij dan syarah Hadis secara ma'ani al-Hadis dan tidak menghubungkan dengan ilmu kesehatan, sedangkan peneliti mengartikan dalam perspektif ilmu ma'ani al-Hadis dan ilmu kesehatan.

5. *Kajian Tahlili Hadis tentang Larangan Marah dan Relevansinya dengan Kesehatan*.¹⁶ Skripsi ini membahas tentang Hadis larangan marah dikategorikan sebagai Hadis shahih dan memiliki relevansi yang kuat terhadap kesehatan fisik dan mental. Pengendalian emosi, khususnya marah, sesuai dengan ajaran islam dapat berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian karya Nur Zakiyya Bakti yaitu sama-sama membahas Hadis tentang marah beserta relevansinya dengan aspek kesehatan, namun penelitian diatas lebih focus mengkaji analisis takhrij dan pendekatan tahlili, sedangkan peneliti lebih fokus kepada mengartikan dalam perspektif ilmu ma'ani al-Hadis dan ilmu kesehatan.

¹⁵ Risdianto, Mu'aari Fitri. "Emotion Management in Hadith Perspective: A Study of Hadith Takhrij and Syarah." *Journal of Takhrij Al-Hadith* 3, no. 2 (2024): 89–98.

¹⁶ Bakti, Nur Zakiyya. *Kajian Tahlili Hadis tentang Larangan Marah dan Relevansinya dengan Kesehatan*. Skripsi S1, UIN Alauddin Makassar, 2016.

BAB II LANDASAN TEORI

A. MARAH

Marah merupakan suatu perasaan yang terwujud dalam berbagai cara. Misalnya, hormon adrenalin memuncak dan mengalirkan energi untuk memukul, mengutuk target, atau munculnya detak jantung yang terus meningkat. Ketika orang menyadari bahwa mereka terhambat dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, mereka mungkin menjadi marah. Kemampuan seseorang untuk menghadapi rintangan di jalannya akan meningkat ketika ia mengalami perasaan marah.¹⁷

Menurut Spielberger (1988), marah dapat didefinisikan sebagai “a state of emotional arousal that varies in intensity from mild irritation to intense fury and rage”.¹⁸ Dalam definisi ini, marah dipandang sebagai reaksi emosional yang memiliki spektrum intensitas, mulai dari iritasi ringan hingga kemarahan hebat.

Tavris (1989) mengklasifikasikan marah ke dalam beberapa bentuk berdasarkan cara muncul dan cara mengekspresikannya :¹⁹

1. Marah Reaktif (Reactive Anger): Merupakan jenis marah yang paling umum, muncul sebagai reaksi spontan terhadap peristiwa negatif.
2. Marah Instrumental (Instrumental Anger): Digunakan secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya mengancam agar mendapat kekuasaan atau perhatian.
3. Marah Kronis (Chronic Anger): Bersifat persisten, berkepanjangan, dan sering kali tidak memiliki pemicu yang jelas.
4. Marah Pasif (Passive Anger): Tidak ditampilkan secara langsung, melainkan dalam bentuk sindiran, diam yang manipulatif, atau perilaku sabotase.

¹⁷ Miftah Ulya, *Konstruksi Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an*, hlm.27-28

¹⁸ Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory*. *Psychological Assessment Resources*.

¹⁹ Tavris, C. (1989). *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster.

5. Marah Moral (Moral Anger): Timbul ketika individu merasa bahwa suatu nilai atau prinsip moral telah dilanggar, misalnya terhadap ketidakadilan sosial.

Marah dapat dipicu oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa perlakuan tidak adil, penolakan sosial, atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan individu.

Menurut Novaco (1975), terdapat tiga komponen utama yang mendasari kemarahan :

1. Komponen kognitif, yang berkaitan dengan persepsi terhadap situasi sebagai ancaman atau ketidakadilan.
2. Komponen fisiologis, seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah.
3. Komponen perilaku, berupa ekspresi marah secara verbal atau fisik.²⁰

Kemarahan juga akan menyebabkan kadar hormon adrenalin dalam darah meningkat. Jantung akan berdetak lebih cepat dari biasanya karena kinerjanya meningkat. Pembengkakan jantung dapat terjadi jika hal ini terjadi secara sering dalam jangka waktu yang lama. Kemarahan yang berlebihan sering kali meningkatkan kadar kolesterol berbahaya dalam darah, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan kemungkinan kematian mendadak.

Hormon tambahan yang meningkat sebagai respons terhadap kemarahan adalah kortison, zat kimia antiperadangan yang menyebabkan area tubuh tertentu menjadi merah, bengkak, panas, dan sering kali terasa nyeri, seperti saat kita mengalami peradangan, cedera, atau infeksi. Arteri darah akan melemah dan melebar saat kadar hormon ini, kortison, meningkat.²¹

²⁰ Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington Books.

²¹ Muhammad Umar Abdurahman, *op.cit*, hal. 45

Sudut pandang kita yang negatif terhadap suatu masalah juga berkontribusi terhadap kemarahan, yang menekan sistem neurologis dan merusak fungsi saraf, neuroendokrin, dan endokrin, yang semuanya dapat menimbulkan dampak kesehatan yang mengancam jiwa.²²

Beberapa gejala marah yang terlihat pada sikap dan perilaku manusia yang di antaranya adalah :

1. Emosi marah yang tampak pada raut muka.
2. Emosi marah dengan kata-kata.
3. Emosi marah dengan tindakan.
4. Emosi marah dengan diam (marah di hati).
5. Emosi marah menumpas kebatilan.
6. Emosi marah keinginan yang tidak tercapai.²³

Dampak dari marah yang tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap individu maupun lingkungan sekitarnya. Dampak tersebut mencakup:

1. Dampak psikologis, seperti rasa bersalah, depresi, atau gangguan hubungan interpersonal.
2. Dampak fisiologis, misalnya peningkatan risiko penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.
3. Dampak sosial, seperti konflik dengan orang lain, perpecahan dalam keluarga atau tempat kerja.

Namun, jika dikelola dengan baik, marah juga dapat menjadi sumber motivasi untuk melakukan perubahan atau melindungi diri dari perlakuan yang tidak adil.²⁴

B. Perspektif

Secara etimologis, kata *perspektif* berasal dari bahasa Latin *perspicere* yang berarti “melihat secara jelas”.²⁵ Dalam konteks ilmiah, perspektif dapat diartikan sebagai sudut pandang atau cara seseorang

²² Witrin Gamayanti, dkk, *Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung: Jurnal Psikologi Vol.18 No.2, Oktober 2019, hlm.177-186

²³ Miftah Ulya, *Konstruksi Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an*, hlm.31-37

²⁴ Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

²⁵ Oxford Latin Dictionary. (1982). Oxford University Press.

memahami, menilai, dan merespons suatu fenomena berdasarkan latar belakang pengetahuan, pengalaman, serta nilai-nilai yang dianut.

Menurut Oxford Dictionary, perspektif adalah “a particular attitude toward or way of regarding something; a point of view”.²⁶ Dengan demikian, perspektif berfungsi sebagai kerangka acuan dalam memahami dan memberi makna pada pengalaman. Perspektif tidak hanya mencerminkan bagaimana seseorang melihat realitas, tetapi juga bagaimana mereka menafsirkan dan memberi makna terhadap realitas tersebut.

Dalam konteks penelitian ilmiah, perspektif sering kali dipahami sebagai kerangka konseptual atau paradigma yang digunakan peneliti dalam melihat dan memahami fenomena. Perspektif ini akan memengaruhi cara peneliti merumuskan masalah, memilih metode penelitian, menginterpretasi data, serta menarik kesimpulan.

Creswell (2014) membagi paradigma penelitian ke dalam empat kategori utama yang menggambarkan perbedaan perspektif terhadap realitas (ontologi), pengetahuan (epistemologi), dan nilai (aksiologi) dalam penelitian.²⁷

1. Perspektif Positivisme

Positivisme merupakan paradigma penelitian yang menganggap bahwa realitas bersifat objektif, tetap, dan dapat diukur. Perspektif ini didasarkan pada pendekatan ilmiah yang ketat, mengandalkan observasi empiris dan kuantifikasi data.

Ciri-ciri utama:

- a) Menggunakan metode kuantitatif.
- b) Berorientasi pada pengujian hipotesis.
- c) Memandang peneliti sebagai pihak yang netral dan terpisah dari objek penelitian.

²⁶ Oxford English Dictionary. (2020). Oxford University Press.

²⁷ Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage.

2. Perspektif Pascapositivisme

Pascapositivisme lahir sebagai kritik terhadap positivisme yang dianggap terlalu kaku dan deterministik. Perspektif ini tetap mengakui pentingnya data empiris, namun mengakui bahwa realitas bersifat kompleks dan tidak sepenuhnya dapat dipahami secara objektif.

Ciri-ciri utama:

- a) Tetap menggunakan metode kuantitatif, namun lebih terbuka terhadap subjektivitas.
- b) Mengakui adanya bias peneliti.
- c) Menggunakan pendekatan falsifikasi (bukan verifikasi seperti dalam positivisme).

3. Perspektif Konstruktivisme (Interpretif)

Konstruktivisme menekankan bahwa realitas bersifat subyektif dan dibentuk melalui pengalaman serta konstruksi sosial. Perspektif ini banyak digunakan dalam penelitian kualitatif.

Ciri-ciri utama:

- a) Peneliti dan partisipan bersama-sama membentuk makna.
- b) Fokus pada pemahaman mendalam atas pengalaman individu.
- c) Realitas dipandang sebagai hasil konstruksi sosial dan kultural.

4. Perspektif Kritis

Perspektif kritis bertujuan untuk mengungkap struktur kekuasaan, ketidaksetaraan, dan dominasi yang tersembunyi dalam sistem sosial. Pendekatan ini tidak hanya ingin memahami dunia, tetapi juga mengubahnya.

Ciri-ciri utama:

1. Fokus pada isu-isu seperti kelas, ras, gender, kolonialisme.
2. Penelitian dianggap sebagai alat untuk emansipasi.
3. Melibatkan partisipasi aktif subjek penelitian.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa paradigma ilmu yang telah dikembangkan, telah mengalami perkembangan menyesuaikan dengan proses penemuan ilmu pengetahuan dengan berbagai metode yang dikembangkan.²⁸

Perspektif adalah ilmu yang mempelajari bagaimana ilmu pengetahuan atau sains memandang suatu objek. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perspektif adalah memandang, mengamati, atau menggambarkan suatu objek dalam tiga dimensi (panjang, lebar, dan tinggi) pada bidang datar.²⁹ Dalam bukunya "Psikologi Komunikasi", Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan perspektif sebagai sesuatu, peristiwa, atau hubungan yang diperoleh dari penyulingan dan penafsiran data dan sikap seseorang. Perspektifnya terdiri dari beberapa unsur, antara lain :

1. Gagasan adalah praduga yang mencakup praduga awal atau pertanyaan mengenai suatu hal yang memerlukan penentuan.
2. Segala sesuatu yang diketahui atau yang dapat dipelajari secara terus-menerus dianggap sebagai pengetahuan.
3. Nilai adalah kriteria yang digunakan untuk memilih karakteristik yang signifikan atau berguna bagi orang-orang.
4. Pikiran, ketika mencoba memahami suatu fenomena, orang dapat menghasilkan pikiran.
5. Perbandingan atau hasil dari kontras dua pernyataan.
6. Metode adalah rencana untuk mencapai tujuan yang ada dalam pikiran peneliti.

²⁸ Irawati Dini, dkk, (*Positivisme, Pospositivisme, Teori Kritis, dan konstruktivisme dalam Perspektif "Epistemologi Islam"*) Jurnal Imiah Ilmu Pendidikan Vol.4 No.8, 2021, hlm 873-879

²⁹ <https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/perspektif.html>. Diakses pada 18 Februari 2025

7. Mengamati berarti melihat atau memperhatikan dengan saksama.³⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perspektif merupakan cara pandang, memahami dan menginterpretasikan terhadap suatu objek.

C. Kesehatan

Bagi manusia atau makhluk hidup lainnya, kesehatan adalah keadaan stabil atau umum di mana sistem koordinasi tubuh dan jiwa berfungsi secara normal. Dalam hal kesehatan, keadaan di mana seseorang tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan, tetapi juga di mana kemampuan mental, sosial, dan fisiknya semuanya seimbang. Seiring berjalannya waktu, pemahaman kita tentang kesehatan telah berubah. Orang-orang kini dapat secara aktif terlibat dalam inisiatif promosi kesehatan dan mempelajari serta mengevaluasi diri mereka sendiri berkat kemajuan teknologi kesehatan digital. Perilaku individu, keadaan sosial, biologi genetik, perawatan medis, dan lingkungan fisik adalah beberapa elemen sosial yang memengaruhi masalah kesehatan.³¹

Ilmu kesehatan adalah disiplin ilmu yang mempelajari berbagai aspek yang berkaitan dengan pemeliharaan, perbaikan, serta pengembangan kualitas kesehatan manusia. Ilmu ini melibatkan pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk memahami, mencegah, dan menangani berbagai permasalahan kesehatan yang terjadi pada individu maupun masyarakat secara luas.³²

Menurut Soekidjo Notoatmodjo, ilmu kesehatan adalah ilmu yang bertujuan untuk mempelajari segala sesuatu yang berhubungan dengan pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan individu dan masyarakat, baik melalui upaya promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif.³³

³⁰ Widiastuti, dkk, (*Perbandingan Perspektif Disiplin dan Tradisi dalam Kajian Komunikasi Antar Manusia*) Jurnal 10 no 2, 2007, 96

³¹ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Tubuh*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm 30

³² S. Azwar, *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012, hlm. 8.

³³ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, hlm. 12.

Kumpulan bidang ilmiah terapan yang berfokus pada kesehatan manusia dan hewan dikenal sebagai ilmu kesehatan. Studi, penyelidikan, dan pengetahuan tentang kesehatan, serta penggunaan informasi tersebut untuk mengobati penyakit, meningkatkan kesehatan, dan memahami proses biologis pada manusia dan hewan, meliputi dua komponen utama ilmu kesehatan. Ilmu sosial (termasuk sosiologi medis) dan ilmu dasar biologi, kimia, dan fisika adalah tempat sebagian besar penelitian dilakukan. Biomedik, biokimia, bioteknologi, teknik, epidemiologi, genetika, ilmu keperawatan, farmakologi, farmasi, kesehatan masyarakat, kedokteran, terapi okupasi, dan disiplin ilmu lainnya semuanya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap ilmu kesehatan.³⁴

Ilmu kesehatan tidak bisa dilepaskan dari pendekatan ilmiah yang holistik. Pendekatan-pendekatan yang umum digunakan antara lain:

a) Pendekatan Biomedis

Fokus pada analisis anatomi, fisiologi, dan patologi tubuh manusia. Digunakan dalam diagnosis dan pengobatan penyakit melalui teknologi medis dan farmakologi.

2. Pendekatan Psikososial

Mengkaji pengaruh faktor psikologis dan sosial terhadap kesehatan. Misalnya, tekanan psikologis akibat masalah sosial ekonomi bisa menyebabkan gangguan mental.

3. Pendekatan Perilaku

Bertujuan untuk mengubah perilaku individu melalui edukasi, promosi kesehatan, dan intervensi berbasis masyarakat.

4. Pendekatan Ekologis

Melihat keterkaitan antara manusia dan lingkungannya. Misalnya, penyakit demam berdarah tidak hanya soal virus, tetapi juga tentang kebersihan lingkungan dan perilaku hidup bersih.

³⁴ https://id.wikipedia.org/wiki/Ilmu_kesehatan. Diakses pada 20 Maret 2025

5. Pendekatan Holistik

Merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual dalam upaya memahami dan memulihkan kesehatan manusia.³⁵

Faktor yang mempengaruhi kesehatan dijabarkan dalam model konseptual paling terkenal dikembangkan oleh Marc Lalonde dalam laporan “A New Perspective on the Health of Canadians” (1974), yang mengidentifikasi empat determinan utama kesehatan :³⁶

1. Gaya Hidup (lifestyle): Termasuk pola makan, kebiasaan olahraga, penggunaan zat adiktif, dan perilaku sehari-hari. Gaya hidup tidak sehat merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan jantung koroner.
2. Lingkungan: Termasuk lingkungan fisik (kualitas udara, air, dan sanitasi), serta lingkungan sosial (dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan budaya).
3. Faktor Biologis dan Genetik: Misalnya predisposisi genetik terhadap penyakit tertentu seperti kanker atau hipertensi.
4. Pelayanan Kesehatan: Akses terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas sangat menentukan keberhasilan dalam upaya pencegahan dan pengobatan penyakit.

³⁵ Green, L. W., Kreuter, M. W., *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*, 4th ed., New York: McGraw-Hill, 2005

³⁶ Marc Lalonde, *A New Perspective on the Health of Canadians*, Ottawa: Government of Canada, 1974

Perbedaan antara kesehatan dan ilmu kesehatan adalah sebagai berikut :

Aspek	Kesehatan	Ilmu Kesehatan
Defisini	Keadaan Sejahtera jasmani, Rohani, dan sosial	Studi sistematis tentang cara menjaga dan meningkatkan Kesehatan
Sifat	Kondisi atau keadaan	Ilmu atau kajian teoritis dan praktis
Ruang Lingkup	Individua tau Masyarakat (hasil akhir)	Multidisiplin : kedokteran, keperawatan, gizi, dan lain lain
Fokus	Hasil (outcome) dari gaya hidup dan intervensi	Proses belajar dan praktik untuk menciptakan Kesehatan
Tujuan	Mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani	Mengkaji, menganalisis, dan menerapkan cara mencapai Kesehatan

Dari table tersebut, dapat dipahami bahwa kesehatan adalah tujuan atau kondisi yang diinginkan, sedangkan ilmu kesehatan adalah sarana atau pendekatan ilmiah yang digunakan untuk mencapai kondisi tersebut. Ilmu kesehatan menjembatani antara teori dan praktik untuk mewujudkan kondisi kesehatan yang ideal.

D. Ma'ani al-Hadis

Ma'ani al-Hadis terdiri dari dua kata yaitu *ma'ani* dan al-Hadis. *Ma'ani* berasal dari kalimat معنى jamaknya معان yang berarti: arti atau makna.³⁷

Abdul Mustaqim menegaskan, ma'ani al-Hadits adalah ilmu yang mengkaji tentang pemahaman hadis Nabi Muhammad SAW dengan mempertimbangkan struktur kebahasaan teks hadis, konteks kemunculannya (asbabul wurud), kedudukan Nabi Muhammad SAW ketika menyampaikan hadis, serta bagaimana menghubungkan teks hadis

³⁷ Ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia* (Yogyakarta : Multi Karya Grapika, 1996), hlm.747

terdahulu dengan masa kini, sehingga diperoleh pemahaman yang relatif akurat tanpa kehilangan relevansinya dengan masa kini.³⁸ Dalam konteks ilmu Hadis, istilah ini berkaitan erat dengan analisis isi (content analysis) dari Hadis-Hadis Nabi untuk menggali substansi, hikmah, serta pesan moral, hukum, atau teologis yang ingin disampaikan. Kajian ini menjadi penting karena Hadis sering kali mengandung ungkapan-ungkapan metaforis, kiasan, atau bahkan kontradiksi lahiriah yang memerlukan pemahaman mendalam.

Posisi Ma'ani al-Hadis merupakan bagian integral dari Ulum al-Hadis, yaitu cabang-cabang ilmu yang digunakan untuk memahami Hadis Nabi secara komprehensif. Dalam peta ulumul Hadis, Ma'ani al-Hadis berkaitan erat dengan:

1. Gharib al-Hadis : kajian terhadap kata-kata asing atau tidak umum dalam Hadis.
2. Musykil al-Hadis : kajian terhadap Hadis yang tampak kontradiktif atau sulit dipahami secara literal.
3. Asbab wurud al-Hadis : sebab-sebab munculnya Hadis, yang sangat membantu dalam memahami konteks dan maknanya.
4. 'Ilm al-ta'wil: ilmu takwil yang digunakan untuk menafsirkan makna batin dari teks Hadis.

Sehingga dapat dikatakan bahwa kajian Ma'ani al-Hadis bersifat interdisipliner dan menuntut pemahaman terhadap ilmu bahasa Arab (nahwu, sharaf, balaghah), ushul fiqh, dan konteks sejarah Islam.³⁹

Memahami signifikansi (ma'ānī) sebuah hadis dalam penelitian hadis tidak dapat dipisahkan dari upaya mengonfirmasi sumber dan jalur transmisi hadis. Dengan demikian, langkah penting sebelum analisis makna adalah teknik takhrij al-hadits. Takhrij berfungsi sebagai alat untuk menilai tingkat keaslian sebuah hadis sekaligus sebagai titik awal untuk menentukan latar belakang, perbedaan pendapat, dan signifikansi sebuah hadis historis..

³⁸ Abdul Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Hadis Paradigma Interkoneksi* (Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis)(Yogyakarta : IEA Press, 2008) hlm.5

³⁹ al-Suyūṭī, *Tadrīb al-Rāwī fī Sharḥ Taqrīb al-Nawawī*, Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2004, hlm.

Seorang peneliti hadis tentu harus sangat cermat dan teliti agar dapat menggunakan metode takhrij hadis, yaitu mengambil sebuah hadis dari sebuah kitab lalu mencari sanad lain dari sanad penyusun kitab tersebut. Menurut Ash-Shiddieqy, *History and Introduction to Hadith Science* (1980), mereka yang melakukan perilaku ini disebut sebagai mukharrij atau mustakhrij. Para ahli hadis telah mengembangkan berbagai metode takhrij hadis, seperti yang dikemukakan oleh Mahmud al-Thahhan, yang mencantumkan lima strategi (thariqah) untuk menerapkan metode takhrij sebagai al-Naql untuk kajian hadis. Berikut ini adalah lima strategi tersebut: a). Takhrij dengan mengetahui rawi sahabat atas bantuan kitab Musnad, Mu'jam, dan 'Athaf.

- a) Takhrij dengan cara mengenal salah satu kalimat teks hadis dengan menggunakan kitab-kitab seperti Mu'jam dan Fihris.
- b). Takhrij dengan cara mengenal kitab al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh al-Hadis an-Nabawi untuk mengetahui baris pertama teks hadis yang kurang dikenal dan jarang dibahas.
- c). Takhrij dengan cara mengenal pokok bahasan hadis (maudhu') yang berkaitan dengan sistematika dan komponen atau aspek-aspek kandungan akidah Islam.
- d). Takhrij dengan cara mengenal kitab Musthalah untuk mengetahui status perawi, sanad, dan teks hadis terkini (Al-Thahhan, 1982).

Berikut adalah beberapa metode takhrij hadis :

a. Metode Takhrij/al-Naql Melalui Pengetahuan tentang Nama Sahabat Perawi Hadis

Pendekatan ini hanya dilakukan jika nama sahabat tersebut muncul dalam hadis. Tentu saja, pendekatan ini tidak dapat diterapkan jika nama sahabat tersebut tidak disebutkan dalam hadis dan tidak ada upaya yang dapat dilakukan untuk mengetahuinya. Tiga jenis kitab yang berbeda—kitab Musnad, Mu'jam, dan Athraf—dapat digunakan jika nama sahabat tersebut disebutkan dalam hadis atau tidak disebutkan tetapi dapat diketahui dengan cara lain. Metode ini dikenal sebagai takhrij dan didasarkan pada mengetahui nama sahabat, yang merupakan perawi hadis. Dalam Kitab

Musnad, nama-nama sahabat tercantum dalam urutan masuk Islam sebelumnya, atau nasab. Hadits-hadits para sahabat disusun secara individual dalam kitab ini. Ada banyak kitab Musnad yang ditulis oleh para ahli hadis. Al-Thahhan mengklaim bahwa setidaknya ada 100 kitab. Berikut beberapa diantaranya: Musnad Ibnu Dawud al-Thalayisi, Musnad Ahmad bin Hanbal, Musnad Abi Bakar Sulaiman, Musnad Asad Ibnu Musa al-Umawi, Musnad Baqi Ibnu Mukhallid, dan lain sebagainya.

b. Metode Takhrij/al-Naql Melalui Lafazh Awal dari Matan Hadis

Bilamana awal mula hadis sudah dapat dipastikan, maka pendekatan ini digunakan. Pendekatan ini menggunakan jenis-jenis kitab berikut:

- 1) Buku-buku hadis yang dikumpulkan untuk digunakan masyarakat umum. Al-Tadzkirah fi Ahadis al-Musytaharah li al-Zarkasyi, Al-Durar al-Muntatsirah fi Ahadis al-Musytaharah al-Suyuthi, Al-Laiy al-Mansurah fi al-Ahadis al-Masyhurah Mimma Allafahu al-Thab' wa Laisa Lahu Ashl fi al-Asyar li Ibnu Hajar, dan Al-Maqashid al-Hasanah fi Bayan Katsir Min al-Ahadis Musytaharah 'ala al-Asinah li al-Sakhawi adalah sebagian dari kitab tersebut.
- 2) Kitab-kitab hadis, seperti al-Jami' al-Shaghir Min Hadis al-Basyir al-Nadzir li Jalaluddin Abdurrahman Abi Bakr al-Suyuthi, disusun berdasarkan abjad. Sekitar 10031 hadis, yang diringkas dari kitab Jam'u al-Jawami, disertakan dalam kitab ini. Hadis-hadis tersebut disusun dalam kitab ini berdasarkan abjad. Lafazh hadis pertama, diikuti oleh lafazh kedua (seperti dalam kamus pada umumnya) untuk memudahkan penelusuran hadis. Dalam kitab ini, hadis disebutkan dalam urutan berikut: hadis lengkap disebutkan terlebih dahulu, diikuti oleh perawi dalam tanda kurung. Kode nilai hadis dalam tanda kurung kemudian diikuti oleh nama sahabat, yang tidak ada dalam kode tersebut.
- 3) Fihras li Tartib Ahadis Sahih Muslim li Muhammad Fuad Abdul Baqi, Miftah li Ahadis Muwatha' Malik, dan Fihras li Tartib Ahadis Sunan Ibn Majah li Muhammad Fuad Abdul Baqi merupakan buku atau indeks penting untuk literatur tertentu. Karena buku-buku ini hanya

membahas sebagian hadis, atau tharaf, Anda dapat menggunakan petunjuk yang ada untuk membuka sumber asli dan membaca teks lengkap hadis.

c. Metode Takhrij/al-Naql Melalui Pengetahuan Salah Satu Lafazh Hadis

Kitab al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Hadis al-Nabawi adalah satu-satunya buku panduan yang digunakan dengan cara ini. A.J. Wensink adalah pemimpin kumpulan orientalis ini. Muhammad Fuad Abd al-Baqi adalah salah seorang Muslim yang berkontribusi dalam penyusunannya. Susunan buku ini hampir identik dengan kamus pada umumnya. Dengan demikian, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang ilmu sharaf dan nahwu.

Keunggulan buku ini adalah, tidak seperti pendekatan sebelumnya, kita tidak perlu mengetahui identitas narator atau ungkapan hadis yang tepat; sebaliknya, kita dapat menggunakan istilah apa pun dari hadis yang terlintas dalam pikiran untuk takhrij.

Sahih Bukhari, Sahih Muslim, Sunan al-Turmudzi, Sunan Abu Dawud, Sunan al-Nasa'i, Sunan Ibn Majah, Muwatha' Malik, Musnad Ahmad, dan Sunan al-Darimi adalah sembilan kitab hadis sumber asli yang dirujuk dalam buku ini. Setiap kitab memiliki kode yang unik. Kecuali Musnad Ahmad yang menggunakan sistem musnad, nama kitab (subjudul dalam kitab sumber) juga dicantumkan di samping sumber aslinya. Kecuali Sahih Muslim dan Muwatha' Malik yang nomornya sesuai dengan nomor urut hadis, nomor bab juga dicantumkan. Dalam Musnad Ahmad, halaman ditunjukkan dengan nomor kecil, sedangkan juz ditunjukkan dengan nomor besar.

d. Metode Takhrij/al-Naql Melalui Pengetahuan Tema Hadis

Bagi mereka yang sudah familier dan berpengetahuan tentang hadis, metode ini mudah digunakan. Karena metode ini membutuhkan kemampuan untuk mengidentifikasi tema atau salah satu tema hadis yang akan ditafsirkan, akan sulit bagi mereka yang tidak familier dengan hadis untuk menggunakannya. Pada bab dan kitab yang memuat tema tersebut,

baru kemudian kita membuka kitab hadis. Misalnya, kita mencari bab Thaharah dari suatu kitab tertentu untuk hadis tentang mandi junub, dan seterusnya. Jadi, secara teori, takhrij yang menggunakan teknik ini berhadapan langsung dengan kitab-kitab sumber, melewati perantara mana pun. Takhrij diperlihatkan lokasi sebuah hadis dalam kitab-kitab sumber, kecuali kitab Miftah Kunuz al-Sunnah.

Buku-buku yang digunakan dalam strategi ini disusun berdasarkan tema. Buku-buku ini terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Kitab-kitab yang mencakup semua mata pelajaran agama, seperti Jawami', al-Majami', al-Zawa'id, dan Miftah Kunuz al-Sunnah, beserta Mustakhraj dan Mustadraknya. Koleksi ini antara lain memuat jilid-jilid Mustakhraj al-Ismaili, Misbah al-Zujajah fi Zawa'id Ibnu Majah li al-Bushairi, Al-Jami' al-Sahih li al-Bukhari, dan Al-Jami' al-Sahih li al-Muslim.
- 2) Kitab yang mempunyai beberapa tema keagamaan, seperti Mustakhrajat 'ala al-Sunan, Sunan, Mushannaf, dan Muwaththa. Sunan Abi Dawud li, Al-Mushannaf al-Shan'ani, Al-Muwaththa' Imam Malik, dan Al-Mustakhraj 'ala Sunan Abi Dawud li Qasim Ibnu Ashbagh adalah beberapa kitab yang masuk dalam koleksi ini.
- 3) Literatur yang hanya membahas satu sisi masalah keagamaan, seperti literatur hadis yang hanya membahas moralitas, hukum, dan topik lainnya. Kategori buku ini meliputi, antara lain, Kitab Akhlak Nabi SAW li Abi al-Syaikh Abi Muhammad Abdullah bin Muhammad al-Ashbahani dan Kitab Al-Ahkam li Abd al-Ghani bin Abd al-Wahid al-Muqdisi.

Sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, kitab Kunuz al-Sunnah secara khusus memberikan petunjuk kepada penafsir hadis mengenai letak hadis dalam teks aslinya. Dalam kitab ini disebutkan 14 sumber dengan kode-kode tertentu, antara lain:

Tabel 1. Kode-kode Sumber Kitab Hadis

بخ : Bukhari	ما : Muwaththa' Malik
مس : Muslim	ز : Muasnad Zaid Ibn Ali
بد : Abu Dawud	عد : Thabaqah Ibn Sa'ad
تر : Turmudzi	حم : Musnad Ahmad
نس : al-Nasa'i	ط : Musnad al-Thayalisi
مج : Ibnu Majah	هش : Sirah Ibn Hisyam
مي : al-Darimi	قد : Maghazi al-Waqidi

Keterangan: kode tersebut merupakan kode kitab-kitab sumber hadis.

Selain kode asli, ada juga kode-kode yang dipersingkat berikut ini:

- ك : singkatan dari kitab
- ب : singkatan dari bab
- ح : singkatan dari hadis
- ص : singkatan dari shafhah (halaman)
- ج : singkatan dari juz
- ق : singkatan dari qism (bagian)
- قا : singkatan dari qarin (bandingkan)

Perlu dicatat bahwa buku ini berisi fragmen-fragmen (tharaf) hadits yang tergabung dalam setiap tema, di samping susunan alfabetis setiap tema. Makna hadits, atau bahkan sekadar subtema, kadang-kadang dapat ditulis di bawah tema, bukan di bagian hadits itu sendiri.

e. Metode Takhrij Melalui Pengetahuan tentang Sifat Khusus atau Sanad Hadis itu

Teknik ini, yang dikenal sebagai takhrij, melibatkan pemusatan perhatian pada kondisi dan ciri hadis, baik yang ditemukan dalam matan maupun sanad, dan kemudian mencari sumbernya dalam buku-buku yang secara khusus menghimpun hadis dengan ciri atau kondisi tersebut. Kondisi atau ciri matan harus dipertimbangkan terlebih dahulu, diikuti oleh kondisi atau ciri sanad, dan terakhir keduanya.

1) Ditinjau dari segi matan

Penelusuran kitab-kitab yang menyusun hadis-hadis Maudhu' merupakan cara yang paling mudah untuk mengetahui asal-usul hadis

jika terdapat indikasi Maudhuisme dalam materi hadis, baik karena bahasanya yang rendah (rakakah) maupun karena jelas-jelas bertentangan dengan teks syariat Al-Qur'an. Hal ini akan dijelaskan secara rinci dalam buku ini. Sebagian kitab-kitab tersebut disusun berdasarkan abjad, seperti kitab al-Mashnu' fi Ma'rifat al-Hadis al-Maudhu' li al-Shaykh 'ala al-Qari al-Harawi, sedangkan sebagian lainnya disusun berdasarkan tema, seperti Tanzih al-Syari'ah al-Marfu'ah 'an al-Ahadis al-Syafiah al-Mawdhu'ah li al-Kanani. Sumber paling sederhana untuk mengetahui apakah hadis yang akan dikutip memiliki hadis qudsi atau tidak adalah kitab yang menghimpun hadis qudsi secara tersendiri, seperti Misykat al-Anwar Fima Ruwiya 'An Allah SWT min al-Akhbar li Ibn Arabi. Kitab ini menghimpun 101 hadis qudsi beserta sanadnya.

2) Ditinjau dari segi sanad

Kitab-kitab yang menghimpun hadis-hadis mursal, seperti al-Murasil li Abi Hatim Abd al-Rahman Ibn Muhammad al-Handhali al-Razi, dapat digunakan untuk menemukan hadis-hadis yang memiliki ciri-ciri tertentu, seperti sanad hadis yang mursal. Demikian pula, kitab Mizan al-I'tidal li al-Dzahabi dapat digunakan untuk menemukan perawi yang tidak memiliki sanad.

3) Dari segi matan dan sanad

Ada beberapa sifat dan keadaan yang kadang-kadang terdapat pada matan dan kadang-kadang pada sanad, misalnya ada illat (cacat) atau ibham (samar-samar). Untuk mencari hadis semacam itu dapat dilihat dari kitab 'Ilal al-Hadis li Ibn Abi Hatim al-Razi, dan al-Mustafad min Mubhamat al-Matn wa al-Isnad li Abi Zar'ah Ahmad Ibn Abd al-Rahim al-'Iraqi (Soetari, 1997).⁴⁰

Penulis mengutip Muhammad al-Ghazali dan Yusuf al-Qaradawi, dua tokoh berpengaruh dalam pemikiran Islam modern, untuk mengembangkan landasan teoritis bagi penelitian ini. Dalam upaya mereka untuk memahami tulisan-tulisan hadis dalam konteks yang relevan dengan

⁴⁰ Arif Maulana, (*Peran Penting Metode Takhrij dalam Studi Kehujjahan Hadis*) Jurnal Riset Agama, Volume 1, Nomor 1 (April 2021): 233-246

dunia saat ini, kedua orang ini telah menghasilkan kontribusi yang sangat relevan.

Dalam sejumlah tulisan, termasuk *Kaifa Nata'āmal Ma'a al-Sunnah al-Nabawiyah*, Yusuf al-Qaradawi menyoroti pentingnya memahami hadis secara holistik dengan mempertimbangkan konteks historis, keadaan sosiologis, dan maqāṣid (tujuan Syariah). Ia berpendapat bahwa penafsiran hadis secara harfiah tidaklah cukup; sebaliknya, penafsiran tersebut harus dikombinasikan dengan kesadaran akan signifikansi hadis yang lebih besar yang relevan dengan zaman. Melalui tulisan-tulisannya seperti *As-Sunnah al-Nabawiyah bayna Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadith*, Muhammad al-Ghazālī, di sisi lain, mengkritik metode tekstual yang sederhana dan menekankan pentingnya pendekatan yang bermakna (*ma'nawī*) dalam memahami hadits. Ia menggarisbawahi bahwa pelajaran moral dan semangat hadits harus disampaikan daripada dibatasi oleh ungkapan yang tampak, yang dapat menyebabkan kesalahpahaman jika diambil di luar konteks.

Adapun cara Yusuf al-Qardhawi dalam memahami hadis adalah dengan menerapkan beberapa prinsip yang sesuai dengan maqashid al-Syari'ah, yaitu :

1. Memahami Al-Sunnah sesuai dengan petunjuk al-Qur'an.

Al-Qardhawi bukanlah satu-satunya yang berpendapat bahwa menafsirkan hadis sesuai dengan petunjuk Al-Qur'an itu penting. Secara umum, ada beberapa pendapat lain yang memiliki konsep yang sama. Dalam bukunya *as-Sunnah an-Nabawiyah Bayan Ahl al-Fiqh wa Ahl al-Hadits*, Muhammad Al-Ghazali mencurahkan hampir satu bab penuh untuk menyoroti pentingnya memahami hadis Nabi Muhammad Saw agar dapat mempertimbangkan nasihat Al-Qur'an.⁴¹

Landasan Islam dan ruhnya adalah Al-Qur'an, yang kedudukannya sama dengan aturan-aturan pokok sebagai sumber hukum Islam. Sunnah Rasulullah Saw berfungsi sebagai penceramah yang memberikan penjelasan

⁴¹ Muhammad al-Ghazali, *Studi Kritis atas Hadis Nabi Saw. Atara Pemahaman Tekstual dan Kontekstual*, Diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir, Mizan, Bandung, 1996, hlm. 11

rinci tentang hukum tersebut. Dengan kata lain, Hadis Rasulullah Saw memberikan justifikasi teoritis bagi Al-Qur'an dan penggunaannya. Rasulullah diberi tanggung jawab untuk menjelaskan wahyu-wahyu tersebut demi kebaikan umat manusia.⁴²

2. Menghimpun hadis-hadis yang terjalin dalam tema yang sama.

Al-Qardhawi menjelaskan bahwa pengumpulan dan pengintegrasian beberapa Hadis asli yang berkaitan dengan tema tertentu (satu isu) diperlukan untuk pemahaman Sunnah yang berhasil. Selanjutnya, menyelaraskan mutasyabihat Hadis (makna yang tidak jelas) dengan muhkamnya (makna yang jelas), menafsirkan 'am dengan khash dan menghubungkan yang absolut (terurai) dengan yang muqayyad (terbatas).⁴³

Sebuah Hadis dapat lebih dipahami dan maknanya diperjelas dengan cara ini, dan tidak ada perbedaan pendapat di antara para Hadis.

3. Penggabungan antara Hadis-Hadis yang tampak bertentangan

Hal ini didasarkan pada gagasan bahwa karena kebenaran tidak akan pernah bertentangan dengan kebenaran, maka tidak ada pertentangan dalam kitab-kitab syariat. Kalaupun ada, pertentangan itu hanya meliputi manifestasi lahiriahnya saja, bukan hakikat dan hakikatnya yang hakiki.⁴⁴ Lebih jauh, jika hadis semacam itu ada, maka harus disingkirkan dengan cara yang diuraikan di bawah ini :

1) Penggabungan didahulukan sebelum pentarjihan.

Untuk memahami sunnah secara benar, yaitu dengan mengubah banyak Hadis asli yang bahasanya bertentangan maupun makna isinya, yang sekilas tampak berbeda. Setelah itu, semua Hadis dikumpulkan dan dievaluasi secara adil sehingga dapat dikelompokkan bersama, berdekatan satu sama lain, dan tidak saling bertentangan. Hanya Hadis asli yang disorot dalam perdebatan ini,

⁴² Yusuf Al-Qardhawi, *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*, Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Trigenda Karya, Bandung, 1995, hlm. 96

⁴³ Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 114

⁴⁴ Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 127

Hadis-Hadis yang lemah disingkirkan karena kualitasnya yang buruk.⁴⁵

2) Soal Nasakh dalam Hadis

Teks hadis pada hakikatnya lebih sedikit daripada teks yang terdapat dalam Al-Qur'an. Hal ini dikarenakan Al-Qur'an pada hakikatnya merupakan pedoman hidup yang abadi dan mendunia. Sebaliknya, sunnah mencakup semua hal yang berkaitan dengan Rasulullah Saw. Jika ada dua hadis yang dapat diamalkan, maka ikutilah keduanya; yang satu tidak boleh menghalangi yang lain untuk diikuti.⁴⁶

Namun, ada dua pilihan jika tidak ada kemungkinan untuk mencegah konflik di antara keduanya. Yang pertama adalah dengan hanya menjalankan nasikhisme jika diketahui bahwa salah satu dari keduanya adalah nasikh dan yang lainnya adalah mansukh. Kedua, Anda tidak diperbolehkan untuk mematuhi salah satu hadis jika keduanya tidak sependapat dan tidak jelas mana yang Mansukh atau Nasikh. Ini kecuali Anda dapat memberikan bukti bahwa Hadis yang Anda andalkan lebih dapat diandalkan daripada yang lain.⁴⁷

4. Memahami Hadis berdasarkan latar belakang, kondisi, dan tujuannya.

Mengetahui konteks tuturan sebuah hadis atau kaitannya dengan sebab atau penjelasan ('illah) tertentu yang disebutkan dalam narasi atau dari penelitian hadis merupakan salah satu metode untuk memahami hadis yang baik dengan menggunakan perspektif sosio-historis. Lebih jauh, untuk memahami sebuah hadis, seseorang perlu menyadari keadaan di sekitarnya serta lokasi dan maksud tuturannya. Akibatnya, makna hadis menjadi sangat jelas dan terhindar dari beberapa interpretasi yang keliru.⁴⁸

Metode ini bertujuan untuk memahami situasi seputar Rasulullah Saw dan menelusuri semua peristiwa yang mendahuluinya. Para ulama telah mengadopsi strategi ini, yang mereka sebut sebagai asbabul wurud. Metode

⁴⁵ Al-Qardhawi, *Studi Kritis ...*, hlm. 127-128

⁴⁶ Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 140

⁴⁷ Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 141

⁴⁸ Bustamin, *Metodologi...*, hlm. 97

ini akan mengungkap hadis mana yang tersebar luas dan mana yang memiliki sebab khusus. Karena setiap orang memiliki seperangkat aturan atau penafsirannya sendiri, tujuan, situasi, dan sebab khusus semuanya dapat membantu dalam pemahaman hadis yang tepat dan akurat.⁴⁹

5. Membedakan sarana yang berubah-ubah dan tujuan yang bersifat tetap dari setiap Hadis.

Banyak orang salah menafsirkan hadis dengan mencampurkan sunnah, tujuan atau justifikasi untuk mencapainya, dengan infrastruktur yang bersifat sementara, regional, dan kontekstual yang terkadang memudahkan tercapainya hasil yang diinginkan. Seolah-olah fasilitas adalah satu-satunya tujuan, mereka berkonsentrasi pada infrastruktur yang beragam ini. Sebenarnya jelas bahwa tujuan adalah elemen terpenting bagi setiap orang yang berupaya sungguh-sungguh untuk memahami Hadis Rasulullah Saw dan rahasia yang terkandung di dalamnya. Namun terkadang, seiring dengan berubahnya lingkungan, waktu, adat istiadat, dan sebagainya, infrastruktur pun ikut berubah.⁵⁰

Setiap fasilitas dan bagian infrastruktur dapat berubah sepanjang waktu, dari satu lingkungan ke lingkungan lain, dan bahkan dari satu periode ke periode lain. Infrastruktur atau fasilitas yang sesuai untuk lokasi atau periode waktu tertentu juga dijelaskan dan ditonjolkan dalam Al-Qur'an. Ini tidak berarti bahwa kita harus mengabaikannya dan gagal mempertimbangkan infrastruktur lain, yang selalu berkembang sebagai respons terhadap waktu dan lokasi.

6. Membedakan makna hakiki dan majazi dalam memahami sunnah.

Al-Qardhawi mengklaim bahwa sebagian Hadis Rasulullah Saw begitu ringkas dan jelas maknanya sehingga pembaca dapat memahami maksud dan tujuan Rasulullah Saw tanpa perlu penafsiran atau ta'wilan. Lebih jauh, beberapa tajuk rencana Rasulullah Saw menggunakan kata "majazi" yang membuatnya sulit dipahami dan menghalangi sebagian orang untuk mengetahui tujuan pasti Rasulullah Saw. Hadis dalam kategori kedua

⁴⁹ Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 144

⁵⁰ Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 144

biasanya menggunakan ungkapan-ungkapan yang sarat dengan simbolisasi.⁵¹

Majaz dalam konteks ini termasuk majaz lughawy, ‘aqly, isti’arah, kinayah, dan lain-lain yang tidak secara langsung mengungkapkan makna yang sebenarnya, namun hanya dapat dipahami dengan berbagai petunjuk kontekstual dan petunjuk tambahan tekstual.

7. Membedakan antara yang ghaib dan yang nyata.

Hadits tentang alam gaib, yang sebagian membahas tentang entitas gaib di dunia maya, termasuk di antara hadits Nabi Muhammad SAW yang paling banyak dibicarakan. Misalnya, Allah SWT menciptakan malaikat untuk melakukan tugas-tugas tertentu, sedangkan setan dan jin diciptakan untuk menipu manusia—selain dari para pengikut Allah SWT, yang mengikuti rute yang berbeda-beda.⁵²

Hadis-Hadis harus dipahami secara proporsional, yakni antara Hadis-Hadis yang menjelaskan alam gaib dengan Hadis-Hadis yang menjelaskan alam gaib, karena Hadis-Hadis yang menjelaskan alam gaib itu mayoritas benar, tetapi yang diriwayatkan dengan sahih tidak sedikit.

8. Memastikan makna peristilahan yang digunakan oleh hadis.

Memverifikasi makna dan konotasi istilah-istilah tertentu yang digunakan dalam struktur kalimat hadis sangat penting untuk memahami hadis dengan benar. Makna istilah-istilah tertentu terkadang dapat berubah sebagai akibat dari perubahan dan variasi lingkungan. Mereka yang meneliti perkembangan bahasa dan dampak waktu dan lokasi kehidupan niscaya akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang masalah ini. Sekelompok orang terkadang akan menggunakan istilah-istilah tertentu untuk menyampaikan makna tertentu. Namun, tidak ada batasan pada penggunaan kata-kata atau frasa tertentu. Namun, yang dikhawatirkan di sini adalah penggunaan terminologi kontemporer untuk memahami beberapa bagian Hadis (termasuk Al-Qur'an). Kesalahan dan variasi sering muncul dari sini. Dengan demikian, mempelajari makna dan signifikansi

⁵¹ Al- Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 185

⁵² Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 211

akan sangat membantu dalam memahami secara profesional apa sebenarnya arti hadis tersebut.⁵³

Berbeda dengan milik Yusuf Qardhawi, Muhammad Ghazali dalam memahami hadis mengarah kepada 4 pengujian yaitu :

1. Pengujian dengan Al-Qur'an

Muhammad Al-Ghazali mengecam keras mereka yang keyakinannya bertentangan dengan Al-Qur'an tetapi secara tekstual memahami dan mengikuti hadis yang asli. Gagasan bahwa hadis merupakan sumber yang berwenang setelah Al-Qur'an, bahwa tidak semua hadis bersifat unik, dan bahwa tidak semua hadis dipahami secara akurat oleh para perawinya merupakan kekuatan pendorong di balik cara berpikir ini. Menurut Muhammad Al-Ghazali, hadis merupakan sumber pemikiran dan ajaran kedua, sedangkan Al-Qur'an merupakan sumber pertama dan utama. Peran hadis sangat penting untuk memahami Al-Qur'an karena hadis memberikan pembenaran teoritis dan praktis bagi teks tersebut.

Dalam bukunya, Muhammad Al-Ghazali menyatakan bahwa pemahaman yang mendalam tentang Al-Qur'an dan kesimpulan yang dapat diambil, baik secara langsung maupun tidak langsung, dari ayat-ayatnya diperlukan untuk menilai keaslian sebuah hadis dari segi isinya.⁵⁴

Perumusan konsep hadis haruslah mendukung kejelasan Al-Qur'an jika hadis tersebut telah dinyatakan maqbul dan dalilnya diterima, akan tetapi konsep yang dikandungnya diduga bertentangan dengan tuntunan syarih Al-Qur'an, yakni dalalah yung mahkam.⁵⁵

Karena wahyu-wahyu Nabi tidak pernah bertentangan dengan Al-Qur'an, maka praktik berbagi hadis bersama Al-Qur'an sudah ada sejak zaman para sahabat, bahkan sejak masa hidup Nabi. Ketika mereka menemukan hadis-hadis asli yang pernyataannya samar-samar (salah satunya bertentangan dengan Al-Qur'an) dan tidak ditemukan solusinya, para ulama kontemporer mengabaikan begitu saja hadis tersebut, berbeda

⁵³ Al-Qardhawi, *Studi Kritis...*, hlm. 218

⁵⁴ Muhammad Al-Ghazali, *As Sunnah an Nabawiyah*, hal. 26.

⁵⁵ Hasjim Abbas, *Kritik Matan Hadis Versi Muhaddisin dan Fuqoha*, Yogyakarta : Teras, 2004 hlm. 113.

dengan sebagian ulama kontemporer yang dengan mudah menyatakan bahwa hadis tersebut tertolak. Inilah yang membedakan berbagi mereka dengan para ulama klasik. Ketika sebuah hadis bertentangan dengan Al-Qur'an, mereka tidak ragu untuk langsung menolaknya.⁵⁶

Muhammad Al-Ghazali bermaksud menguji Al-Qur'an dengan menyatakan bahwa setiap hadis harus ditafsirkan berdasarkan tafsir yang disiratkan Al-Qur'an, baik secara eksplisit maupun implisit. Artinya, hal itu mungkin ada kaitannya dengan makna lahiriah isi Al-Qur'an, pesan, ruh, dan nilai-nilai yang terdapat dalam ayat-ayat Al-Qur'an, atau dengan menganalogikan qiyas berdasarkan ketentuan Al-Qur'an.

Jika dibandingkan dengan ketiga kriteria lainnya, Muhammad Al-Ghazali lebih mengutamakan pengujian dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Sedangkan menurut M. Quraish Shihab, Muhammad Al-Ghazali hanya menerapkan kaidah pertama, padahal ia memberikan empat standar.

Muhammad Al-Ghazali secara teratur menerapkan kritik hadis dengan mengevaluasi Al-Qur'an. Karena itu, Muhammad Al-Ghazali memandang banyak hadis yang dianggap sahih—seperti hadis-hadis dalam jilid-jilid Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim—adalah dhaif. Bahkan beliau menegaskan, akan lebih berbobot hadits sanad dhaif jika maknanya sesuai dengan kaidah dasar ajaran Al-Qur'an daripada hadits sanad shahih yang maknanya tidak sesuai dengan ajaran Al-Qur'an, jika berkaitan dengan masalah kemaslahatan umum dan muamalah duniawiyyah.⁵⁷

2. Pengujian dengan Hadis

Menurut pengujian ini, bahasa hadis yang dijadikan landasan argumen tidak bertentangan dengan hadis mutawatir atau hadis lain yang lebih dapat diandalkan. Muhammad Al-Ghazali berpendapat bahwa suatu hukum agama tidak boleh hanya bersumber dari satu hadis yang berbeda dengan hadis lainnya. Akan tetapi, setiap hadis perlu dihubungkan dengan hadis lainnya. Hadis-hadis yang terkumpul kemudian dikontraskan dengan apa yang dikatakan Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan mayoritas ulama yang

⁵⁶ M. Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Syarah Hadis*, (Yogyakarta : Suka press, 2012), hlm. 105

⁵⁷ Suryadi, *Metode Kontemporer*, hlm.84

menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengevaluasi hadis setelah membandingkannya dengan Al-Qur'an adalah dengan melihat apakah hadis tersebut bertentangan dengan sunnah yang lebih terkenal atau hadis mutawatir yang memiliki kedudukan lebih tinggi.⁵⁸

3. Pengujian dengan Fakta Historis

Ada hubungan sinergis antara hadis dan sejarah yang saling memperkuat karena hadis tidak dapat dihindari hadir dalam beberapa historisitas. Hadis akan memiliki dasar keaslian yang kuat jika konsisten dengan fakta sejarah; sebaliknya, jika hadis dan sejarah berbeda, maka salah satunya mungkin tidak sepenuhnya akurat.⁵⁹

Pertanyaan mengapa Nabi Muhammad SAW bersabda demikian akan ditonjolkan dengan metode sejarah. Keadaan sosial budaya historis apa yang ada pada saat itu dalam konteks masyarakat dan bahkan politik? Dan melihat bagaimana peristiwa-peristiwa tersebut terungkap.⁶⁰

4. Pengujian dengan Kebenaran Ilmiah

Menurut pengujian ini, semua isi hadis tidak boleh bertentangan dengan teori atau penemuan ilmiah, serta dengan rasa keadilan atau hak asasi manusia. Oleh karena itu, tidak masuk akal jika sebuah hadis Nabi mengabaikan rasa keadilan. Beliau juga berpendapat bahwa sebuah hadis tidak layak digunakan terlepas dari seberapa autentik sanadnya jika isi informasinya bertentangan dengan prinsip keadilan dan hak asasi manusia.

Tanda-tanda yang diberikan Muhammad Al-Ghazali dalam kritiknya terhadap Matan bukanlah hal baru, jika kita telaah dengan saksama. Muhammad Al-Ghazali mengakui bahwa para akademisi terdahulu telah melakukan apa yang telah dilakukannya. Aspek yang paling penting dari semuanya adalah mempelajari bagaimana menerapkan penanda-penanda kritik matan dalam berbagai hadis matan Nabi.

⁵⁸ Suryadi dan M. Alfatih Suryadilaga, *Metodologi Penelitian Hadis*, (Yogyakarta : Suka press 2012), hlm. 146

⁵⁹ Suryadi, *Metode Kontemporer*, hlm. 84

⁶⁰ Abdul Mustaqim, *Ilmu Maanil Hadis Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis*, (Yogyakarta : Idea Press, 2008), hlm 61

Namun, bahkan jika sebuah hadis, misalnya, diteliti dan terbukti bertentangan dengan fakta sejarah dan kebenaran ilmiah, definisi kebenaran sejarah dan kebenaran ilmiah pada akhirnya kembali kepada teks Al-Qur'an.⁶¹

⁶¹ Suryadi, *Metode Kontemporer*, hlm.199

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam karya ini adalah metode kualitatif yaitu dengan pendekatan penelitian studi pustaka dan analisis isi yang mana informasi diperoleh dari penelitian kepustakaan, terutama dari buku-buku dan referensi yang berkaitan dengan topik yang diteliti.

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Untuk mendapatkan informasi tentang pokok bahasan masalah yang diteliti, yakni manajemen marah dari sudut pandang ilmu Ma'ani al-Hadis dan ilmu kesehatan, penelitian ini menggunakan jenis studi kepustakaan, yakni dengan menelusuri berbagai literatur yang mendukung objek penelitian.

2. Sumber Data

Penulis menggunakan sumber data primer dan sekunder dalam penelitian ini. Penulis mengklasifikasikan dalam hal ini sebagai berikut :

- a. Sumber data primer adalah sumber yang menjadi rujukan utama penulis saat mengumpulkan informasi tentang manajemen kemarahan, asal mula kemarahan, dan reaksi yang muncul saat seseorang marah. Informasi tersebut diambil dari sebuah buku atau kitab *Sunan Abi Dawud*, Syarah Sunan Abi Dawud (Aunul Ma'bud), Kitab Kajian Ma'ani Al-Hadis, buku kesehatan, maupun yang berbentuk software, yang bisa menunjang penelitian ini.
- b. Sumber sekunder dari penelitian ini adalah data yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara. Data sekunder biasanya berupa data tertulis seperti: kitab-kitab syarah sebagai penjelas Hadis, jurnal, skripsi, dan artikel lainnya yang membahas terkait yang akan digunakan

sebagai referensi dalam penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Informasi dari sumber tekstual yang relevan dengan penelitian penulis diakses, ditinjau, dan dicatat sebagai bagian dari strategi dokumentasi yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Teknik dokumentasi diterapkan secara metodis dalam sejumlah langkah, termasuk :

- a. Inventarisasi literatur : Mengidentifikasi kitab dan referensi yang memuat Hadis dan pembahasan tentang marah.
- b. Seleksi data : Menyeleksi Hadis-Hadis yang relevan dengan tema penanggulangan marah, baik dari sisi redaksi maupun kandungan makna.
- c. Klasifikasi data : Mengelompokkan data berdasarkan aspek-aspek tertentu, seperti konteks Hadis, matan (isi), sanad (periwayatan), dan penafsiran ulama.
- d. Pencatatan : Mencatat kutipan penting, makna istilah, dan uraian ulama dari teks-teks yang dianalisis.

4. Metode Analisis Data

Setelah itu, metode deskriptif-analitis digunakan untuk memeriksa data yang terkumpul. Dua metode utama digunakan untuk memeriksa data dari tinjauan pustaka hadis yang berkaitan dengan manajemen marah: pendekatan ilmu kesehatan dan pendekatan ilmu ma'ani al-Hadis. Dengan menggunakan teknik ma'ani al-Hadis, para ulama menganalisis bahasa Hadis, konstruksi kalimat, dan konteksnya untuk memahami maknanya secara menyeluruh. Sementara itu, para akademisi menyelidiki bagaimana konsep kesehatan fisik dan mental berhubungan dengan pelajaran manajemen marah dari sudut pandang ilmu kesehatan. Langkah-langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan digunakan dalam metode analisis ini. Reduksi data meliputi pemilihan Hadis-Hadis yang relevan, kemudian dilanjutkan dengan mengkategorikan temuan

berdasarkan tema pengendalian marah. Selanjutnya, data disajikan secara sistematis untuk memudahkan pembaca memahami hubungan antara interpretasi Hadis dan konsep kesehatan. Terakhir, peneliti menarik kesimpulan berdasarkan hasil interpretasi dan pembahasan terhadap kedua disiplin ilmu tersebut.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
INTERPRETASI HADIS PENANGGULANGAN MARAH DITINJAU
DARI ILMU MA'ANI AL-HADIS DAN ILMU KESEHATAN

A. INTERPRETASI HADIS TENTANG PENANGGULANGAN
MARAH MENURUT MA'ANI AL-HADIS

Teks Hadis Penanggulangan Marah

Penelusuran hadis-hadis penanggulangan marah dalam penelitian ini dilakukan dengan mengacu kepada Hadis Sunan Abu Daud. Dari hasil penelusuran yang dilakukan terdapat 3 Hadis yang berkaitan dengan penanggulangan marah, yaitu Hadis Sunan Abu Daud nomor 4784, Hadis nomor 4782, dan Hadis nomor 4781, adapun bunyi dari hadis-hadis tersebut adalah sebagai berikut ;

1. Sunan Abu Daud

وَعَنْ أَبِي وَائِلِ الْقَاصِرِ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بِنِ مُحَمَّدِ بْنِ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ، فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ
فَتَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْعَضْبَ
مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Dan dari Abu Wa’il Al-Qaash, Ia berkata : “Kami masuk atas Marwan bin Muhammad bin As-Sa’diy, maka seseorang berbicara dengannya, makai a menjadi marah, maka ia berdiri lalu berwudlu, lalu berkata : Bapakku menuturkan kepadaku dari neneknya Athiyah As-Sa’di radhiyallahu ‘anhu berkata, Rasulullah Saw bersabda, “Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”. (HR. Abu Daud)⁶²

⁶² Ustadz Bey Arifin dkk, *Terjemah Sunan Abi Daud*, CV. Asy-Syifa’, Semarang, Jilid 5, 1993, Hal. 145-146

a) Asbab al-Wurud (Latar Belakang Hadis)

Hadis ini disampaikan dalam konteks pengajaran umum Rasulullah Saw kepada para sahabat mengenai cara-cara pengendalian diri. Tidak disebutkan peristiwa spesifik yang menjadi sebab wurud-nya, namun dalam sejumlah riwayat, Rasulullah Saw mengamati bahwa marah sering kali membuat seseorang hilang kendali, sehingga beliau memberikan solusi nyata untuk meredakan kondisi batin tersebut. Menurut Imam al-Khattabi dan al-'Azimabadi Hadis ini termasuk jenis ta'lim an-nafs (bimbingan terhadap jiwa) dan merupakan bagian dari terapi syar'i yang berdimensi spiritual dan fisiologis.

b) Kajian Leksikal dan Gramatikal (Lughawi)

“الْعُضَبُ مِنَ الشَّيْطَانِ”

Menunjukkan bahwa marah dikaitkan secara langsung dengan setan, bukan dalam arti literal, tapi sebagai metafora terhadap dorongan negatif dan destruktif yang mempengaruhi jiwa manusia. Relasi ini menunjukkan bahwa marah bukan sekadar reaksi psikologis, melainkan respon yang dapat dimanipulasi oleh unsur luar, yaitu seta, yang menjadikan emosi sebagai celah untuk merusak akal dan iman manusia.

“الشَّيْطَانُ خُلِقَ مِنَ النَّارِ”

Frasa ini mendasari logika kiasan bahwa sifat marah bersumber dari “api”, simbol dari panas, ketegangan, dan gejolak batin. Api adalah unsur asal penciptaan setan, dan ini bukan hanya makna fisik, tetapi juga metaforis menggambarkan sifat panas, membakar, dan merusak dari karakter setan itu sendiri. Maka, marah yang tidak terkendali bukan hanya persoalan emosi, tetapi merupakan bentuk intervensi dari entitas yang diciptakan dari api.

“فَلْيَتَوَضَّأْ”

Kata kerja fi‘il amr (kata perintah) dari “tawaddha’a”, artinya “berwudhu”. Dalam konteks ini, wudhu menjadi bentuk terapi spiritual yang mendinginkan jiwa. Konstruksi kalimat ini menyusun logika peredaman emosi secara simbolik, psikologis, dan spiritual:

Marah ↔ Setan ↔ Api ↔ Air (wudhu).

c) Kajian Semantik dan Ma‘ani

Secara makna lahiriah (zahir) Hadis ini secara eksplisit menyuruh orang yang sedang marah untuk melakukan wudhu sebagai cara meredakan marah. Secara makna maknawi dan simbolik dalam pendekatan Ma‘ani al-Hadis, ini adalah bentuk simbolisasi bahwa air (wudhu) adalah sarana pemurnian jiwa, bukan hanya penyucian fisik. Sebagaimana air memadamkan api, wudhu memadamkan gejala emosi. Secara aspek fisiologis dan psikologis yaitu penurunan suhu tubuh lewat wudhu (mengalirkan air ke wajah, tangan, kaki) memiliki efek relaksasi. Ini sesuai dengan penemuan psikologi bahwa air dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang.

2. Sunan Abu Daud

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ الْأَسْوَدِ
عَنْ أَبِي ذَرٍّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ
فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Menceritakan pada kami Ahmad bin Hanbal, menceritakan pada kami Abu Muawiyah, menceritakan pada kami Daud bin Abi Hind, dari Abi Harb bin Abi Al-Aswad, dari Abi Dzar, Ia berkata sesungguhnya Rasulullah bersabda pada kami. “ Apabila salah satu dari kalian marah dan dalam keadaan berdiri maka duduklah jika itu dapat menghilangkan marah, jika tidak maka berbaringlah”. (HR. Abu Daud)⁶³

⁶³ Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats al-Sijistani, Sunan Abu Daud, (T.tp : Dar Al-Fikr,t.t).Juz IV,Hadis ke 4782.h.250

a) Asbab al-Wurud (Latar Belakang Hadis)

Hadis ini tidak secara eksplisit dijelaskan sebab wurud-nya dalam sanad Abu Dawud. Namun menurut beberapa ulama seperti Ibn Hajar dan al-'Azimabadi, Hadis ini termasuk kategori ta'lim nabawi (bimbingan praktis Nabi Saw) untuk mencegah tindakan agresif saat seseorang sedang dikuasai oleh marah. Posisi berdiri dalam masyarakat Arab kala itu erat kaitannya dengan kesiapan untuk bertindak atau menyerang. Maka, Nabi memberikan solusi konkret dan aplikatif agar seseorang mengubah posisi fisiknya untuk mencegah ledakan emosi.

b) Kajian Leksikal dan Gramatikal (Lughawi)

“إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ”

Kalimat ini adalah bentuk syarhiyyah (kalimat bersyarat), menggunakan kata kerja fi'il madi (غَضِبَ) yang menunjukkan peristiwa kemarahan yang telah atau sedang terjadi. Frasa ini juga memberikan kondisi syarat, yang memicu Tindakan lanjutan.

“وَهُوَ قَائِمٌ”

Frasa ini menunjukkan kondisi fisik: berdiri. Dalam konteks Arab klasik, posisi berdiri sering kali diasosiasikan dengan dominasi dan kesiapan untuk bertindak (termasuk bertengkar atau menyerang) sehingga berdiri saat marah bisa memperbesar potensi tindakan agresif.

“فَلْيَجْلِسْ”

Kata kerja bentuk perintah (fi'il amr) dari akar kata jalasa, artinya “duduk”. Perintah ini bukan sekadar perubahan fisik/posisi, tapi juga simbol pengendalian diri, merendahkan ego, dan menurunkan potensi aksi.

“فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَضْبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ”

Ini menunjukkan pendekatan bertahap (tadarruj) dalam mengelola emosi. Jika duduk belum cukup meredakan, maka diperintahkan untuk berbaring. Kata perintah yang digunakan ini juga menunjukkan tahapan penurunan agresivitas yang semula berdiri menjadi duduk dan menjadi berbaring, yang secara gramatikal menyirat proses tahawwul (perubahan bertahap) dari potensi ledakan emosi menuju ketenangan.

c) Kajian Semantik dan Ma'ani

Secara makna lahiriah (zahir) Hadis ini memberi petunjuk praktis ketika marah, ubahlah posisi dari berdiri menjadi duduk menjadi berbaring. Secara makna maknawi dan isyari yaitu dalam pendekatan ma'ani al-Hadis, perubahan posisi ini merupakan simbol dari penurunan tensi emosi dan agresi. Posisi tubuh berpengaruh terhadap kondisi psikologis. Berdiri sama dengan siap menyerang, duduk sama dengan stabil sedangkan berbaring sama dengan tenang dan lemah lembut. Secara aspek makna psikologis dan spiritual yaitu Nabi Saw menunjukkan bahwa fisik dan jiwa saling terhubung. Mengubah posisi tubuh dapat menenangkan jiwa. Dalam psikologi modern, ini dikenal dengan pendekatan somatic regulation, yakni tubuh digunakan untuk mengatur emosi.

3. Sunan Abu Daud

وَعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أُسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا تَحْمُرُ عَيْنَاهُ، وَتَتَنَفَّخُ أَوْ دَاجُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا هَذَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: هَلْ تُرَى

بِي مِنْ جُنُونٍ؟ وَأَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ وَالنَّسَائِيُّ

“Dan dari Sulaiman bin Shurad r.a ia berkata : “Caci mencaci 2 orang laki-laki dekat Nabi Saw., sampai salah seorang dari kedua menjadi merah kedua matanya dan membengkak urat-urat lehernya, “Maka bersabda Rasulullah Saw : “Saya sungguh tahu satu kalimat jikalau ia ucapkan akan kalimat ini, hilanglah daripadanya apa yang dideritanya : “ A'uudzu Billahi Minasy Syaithanir Rajim. “Maka berkata laki-laki itu : “Apakah gerangan say aini gila?” (HR. Abu Daud)⁶⁴

a. Asbab al-Wurud (Latar Belakang Hadis)

Hadis ini diriwayatkan dari peristiwa nyata yang disaksikan oleh para sahabat. Ketika dua orang saling mencaci di hadapan Rasulullah Saw dan salah satunya menunjukkan tanda-tanda marah yang ekstrem (wajah memerah dan urat leher menegang), Nabi memberikan respons langsung berupa saran membaca ta'awudz. Maka, Hadis ini memiliki asbab al-wurud yang kontekstual dan praktis, yakni mengajarkan solusi ketika menghadapi ledakan emosi di kehidupan nyata.

b. Kajian Leksikal dan Gramatikal (Lughawi)

“حَمْرُ عَيْنَاهُ”

Artinya “merah kedua matanya” ini adalah ekspresi fisik dari marah yang hebat, menunjukkan tekanan darah meningkat dan emosi yang memuncak. Kata “merah” ini menggunakan pola intensitas warna atau keadaan, dengan kata lain, bentuk ini menyiratkan perubahan yang kuat dan ekstrem, dalam hal ini yaitu mata yang menjadi sangat merah. Sedangkan kata “kedua matanya” dalam budaya arab mata adalah jendela ekspresi jiwa. Mata yang memerah karena marah menandakan tekanan emosional yang sangat kuat dan gejolak internal yang mulai tampak keluar.

“تَنْتَفِخُ أَوْ دَاجُهُ”

Artinya “Urat-urat lehernya menegang” dalam bahasa Arab, frasa ini menandakan kondisi marah ekstrem, siap untuk bertindak agresif. kata

⁶⁴ Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats al-Sijistani, Sunan Abu Daud, (T.tp : Dar Al-Fikr,t.t).Juz IV,Hadis ke 4781.h.249

“menegang” menyiratkan makna timbulnya kondisi tertentu akibat dari factor internal, bukan tindakan eksternal. Jadi, yang menegang itu bukan karena seseorang memaksa, tetapi karena tekanan dari dalam tubuh akibat marah. Sedangkan kata “urat lehernya” dalam Bahasa arab klasik, “awjad” adalah symbol luapan emosi, karena seseorang sangat marah atau berteriak, bagian ini terlihat lebih menonjol. Kata ini juga sering digunakan dalam budaya arab merupakan simbol ketegangan dan kemarahan.

“أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ”

Merupakan kalimat perlindungan, disebut juga ta'awwudz, yang berarti memohon perlindungan kepada Allah dari bisikan dan pengaruh setan yang membuat seseorang tidak terkendali.

c. Kajian Semantik dan Ma'ani

Secara makna lahiriah (zahir) Rasulullah Saw menyarankan pembacaan ta'awwudz sebagai sarana meredam marah yang disebabkan oleh bisikan setan. Secara makna simbolik dan spiritual dalam pendekatan Ma'ani al-Hadis, pembacaan ta'awwudz mencerminkan kesadaran bahwa emosi negatif sering kali berasal dari faktor eksternal non-material (setan). Ta'awwudz menjadi simbol keterhubungan vertikal seorang hamba kepada Tuhannya saat menghadapi dorongan destruktif. Secara aspek psikologis dan kognitif yaitu mengucapkan doa saat marah menciptakan jeda kognitif seseorang mengambil waktu untuk berpikir, mengalihkan fokus, dan memperlambat reaksi emosional. Ini identik dengan teknik psikologi modern seperti “grounding” atau “self-talk”.

B. INTERPRETASI HADIS TENTANG PENANGGULANGAN MARAH MENURUT ILMU KESEHATAN

a. Indikator Marah

Menurut Hadis Sunan Abu Dawud, kemarahan dapat diartikan sebagai berikut. Kemarahan merupakan salah satu jenis emosi yang dialami ketika terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan atau tidak sesuai dengan keinginan. Salah satu emosi yang dapat memengaruhi perilaku, psikologi, dan kesehatan seseorang secara umum adalah kemarahan. Kemarahan dapat diekspresikan dengan cara yang berbeda oleh setiap orang. Zat kimia kortisol dan adrenalin dapat meningkat seiring dengan tingkat kemarahan seseorang.

Marah yang dipendam akan berpengaruh kepada kesehatan kita, mulai dari kesehatan badan, jiwa dan mental, bahkan juga bisa berpengaruh kepada fisik dan spiritual. Namun demikian apabila kita membiarkan diri meluapkan marah itu tanpa adanya control atau pengendalian diri, kita bisa dijauhi oleh banyak orang. Salah satu contohnya tali persaudaran atau persahabatan bisa terputus, dan juga hubungan antar sesama manusia akan terganggu akibat tidak bisa mengontrol marah dengan baik.

Hormon adrenalin akan meningkat saat Anda marah. Jantung akan berdetak lebih cepat dari biasanya karena kinerjanya meningkat. Pembengkakan jantung dapat terjadi jika hal ini terjadi secara sering dalam jangka waktu yang lama. Kemarahan yang berlebihan sering kali meningkatkan kadar kolesterol berbahaya dalam darah, yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan kemungkinan kematian mendadak.

Hormon tambahan yang meningkat sebagai respons terhadap kemarahan adalah kortison, zat kimia antiperadangan yang menyebabkan area tubuh tertentu menjadi merah, bengkak, panas, dan sering kali terasa nyeri, seperti saat kita mengalami peradangan, cedera, atau infeksi. Arteri

darah akan melemah dan melebar saat kadar hormon ini, kortison, meningkat.⁶⁵

Peningkatan kadar hormon *kortison* dan *adrenalin* dapat meningkatkan tekanan darah, yang pada gilirannya meningkatkan denyut jantung. Jika pembuluh darah di otak pecah, arteri darah yang melemah dapat menyebabkan stroke. Sakit kepala dan pusing juga dapat menjadi gejala tekanan darah tinggi. Wajah memerah, jantung berdebar, dan mungkin tubuh yang panas merupakan beberapa tanda bahwa Anda sedang kesal. Dalam situasi lain, hal ini dapat mengakibatkan dispnea. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa fungsi jantung berkaitan erat dengan pernapasan.

Lebih jauh, sistem saraf akan melemah akibat setiap luapan marah. Banyak energi yang terbuang sia-sia saat marah. Begitu pula dengan marah yang terpendam atau tidak terucap yang disertai rasa permusuhan terhadap orang lain. Emosi negatif seperti itu melemahkan pikiran dan membuang lebih banyak sumber daya tubuh secara tidak perlu.

Manusia yang dikendalikan oleh marahnya akan berubah secara negatif dan dapat terserang sejumlah penyakit. Marah ini berlangsung terus-menerus dan melampaui batas yang wajar; ini bukan marah biasa yang langsung mereda. Sebab, marah semacam ini melemahkan sistem kekebalan tubuh dan dapat menyebabkan masalah jantung serta penyakit jantung kronis yang berpotensi fatal. Hubungan antara kelenjar esensial tubuh yang memisahkan dan membuka getah bening lambung dan reaksi berlebihan adalah penyebab kondisi ini. Penyakit mental kronis dipengaruhi oleh masalah ini karena melemahkan kelenjar ini dengan menggabungkan hormon dari kelenjar tersebut. Pada akhirnya, kondisi ini memengaruhi transformasi sel sehat menjadi sel kanker karena sistem kekebalan tubuh yang melemah.

Para ahli psikologi, antara lain, menggambarkan bahaya marah dari tiga sudut pandang yang berbeda. Pertama, risiko fisiologis: para ahli

⁶⁵ CZ. Panjaitan, MA dan L.J. Lintong, *Anda Sanggup Mengatasi Stres*, Indonesia Publishing House, 1993 hal. 91

mengatakan bahwa marah dan kekecewaan berdampak pada kesehatan seseorang dari sudut pandang medis. Muller dari University of Kentucky Medical Center Lexington menyatakan bahwa penelitian yang dilakukan di Pennsylvania pada tahun 1999 tentang hubungan antara serangan jantung dan stres psikologis membuktikan hal tersebut. Berdasarkan skala Cook Medley Hostily, diketahui bahwa 300 dari 331 (90,6%) peserta penelitian secara klinis menunjukkan sentimen marah. Penelitian tersebut menemukan bahwa marah hadir pada 6 dari 7 (85%) pasien depresi yang meninggal dalam waktu 6 bulan setelah kejadian infark miokard. di samping 13 dari 14 pasien (92%) yang meninggal 12 bulan setelah infark miokard. Oleh karena itu, tampaknya semakin lama marah ini ditekan, semakin merugikan kesehatan seseorang (Republika, 1999). Dalam fisiologi manusia, kemarahan dapat menyebabkan jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, bisul, bintik-bintik merah pada kulit, kelelahan, dan penyakit jantung, menurut Dayer (dalam Gie, 1999).

Kedua, marah memiliki dampak psikologis yang merugikan selain melemahkan tubuh. Marah memiliki sejumlah dampak psikologis yang merugikan. Orang yang marah biasanya akan menyesali perilakunya yang salah setelah menyadarinya atau menenangkan diri.

Ketiga, kemarahan seseorang dapat menimbulkan konsekuensi sosial yang sangat besar. Tokoh yang marah dapat menyebabkan perselisihan, yang dapat mencakup hubungan dengan orang yang dicintai, persahabatan yang hancur, kehilangan pekerjaan, atau bahkan menghadapi tuntutan pidana jika kemarahannya menyebabkan kekerasan atau pembunuhan.⁶⁶

Rasulullah Saw menganjurkan para sahabat agar tidak menghakimi atau mengambil kesimpulan ketika sedang marah. Sebab, marah dapat mengakibatkan emosi memuncak dan pikiran tertutup sehingga tidak dapat berpikir secara rasional.

⁶⁶ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*, hal. 6-7

b. Hubungan Hadis Cara Menanggulangi Marah dengan Kesehatan

Diantara hubungan penanggulangan marah dengan kesehatan dalam Hadis Sunan Abu Dawud yaitu :

1. Berwudhu

Dalam hadis Sunan Abu Dawud nomor 4784 yang berbunyi :

عَنْ أَبِي وَائِلٍ الْقَاصِرِ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بِنِ مُحَمَّدِ بْنِ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ، فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْعَضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Dan dari Abu Wa’il Al-Qaash, Ia berkata : “Kami masuk atas Marwan bin Muhammad bin As-Sa’diy, maka seseorang berbicara dengannya, maka ia menjadi marah, maka ia berdiri lalu berwudhu, lalu berkata : Bapakku menuturkan kepadaku dari neneknya Athiyah As-Sa’di radhiyallahu ‘anhu berkata, Rasulullah Saw bersabda, “Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu”. (HR. Abu Daud)

Setiap orang akan merasa lelah setelah beraktivitas sehari-hari karena aktivitas tersebut menyebabkan tubuh melepaskan panas. Jika seseorang menyiramkan air ke tubuhnya saat merasa lelah, panas tersebut akan kembali normal dan tenang. Mereka dianjurkan untuk berwudhu agar marahnya segera reda, seperti halnya orang yang sedang marah besar. Hal ini khususnya berkaitan dengan kewajiban kita untuk shalat lima waktu, karena wudhu merupakan prasyarat yang diperlukan untuk shalat, yang secara otomatis membuat tubuh kita terpapar air setiap kali shalat. Berwudhu memberikan manfaat spiritual dan psikologis dalam meredakan marah selain sebagai metode pembersihan fisik.

Kemarahan memerlukan pendinginan karena menghasilkan panas dalam tubuh kita. Oleh karena itu, berwudhu juga dapat mengurangi kemarahan. Cucilah anggota tubuh yang sedang berwudhu dengan air saat Anda marah. Anda akan merasakan kesejukan. Kesegaran air dapat memiliki efek menenangkan dan menurunkan tekanan darah yang terjadi

saat seseorang sedang marah. Ketegangan pada otot dan saraf pun mereda. Selain itu, ada kesadaran spiritual bahwa hati harus murni selain tubuh.⁶⁷

Saat marah, panas suhu tubuh dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan oleh kemurnian dan kejernihan air wudhu. Selain membersihkan tubuh dari kotoran, air wudhu melambangkan pemurnian diri dari emosi negatif seperti kemarahan. Air wudhu juga dapat memurnikan jiwa, mengarahkan energinya menuju keberanian, keadilan, dan kebenaran di satu sisi, dan menjauhi dorongan yang merusak, membunuh, dan negatif di sisi lain.⁶⁸

Secara fisiologis, berwudlu melibatkan kontak air dingin dengan kulit, terutama pada wajah, tangan, dan kaki. Hal ini secara ilmiah terbukti dapat :

- Menurunkan suhu tubuh dan tekanan darah
- Mengaktifkan system saraf parasimpatik yang mengembalikan tubuh ke kondisi tenang
- Memperlambat detak jantung dan menenangkan pernafasan.

Proses berwudlu juga secara tidak langsung memaksa seseorang untuk berhenti sejenak dari aktivitas atau konflik yang memicu kemarahan. Ini disebut sebagai mekanisme distraksi, yaitu mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih menenangkan.

Salah satu bahan yang paling penting dalam bidang pengobatan adalah air, yang dapat dimanfaatkan secara langsung sebagai media pengobatan atau sebagai perantara, seperti pelarut obat-obatan. *Al-Tadawiy bi-alma'* adalah sebuah buku yang ditulis oleh Amin Ruwaihah, seorang dokter Muslim Arab, yang berfokus pada pemurnian air. Dalam buku tersebut, ia menguraikan lebih dari seratus teknik terapi media air untuk lebih dari seratus penyakit. Mengenai penyakit tertentu yang dapat

⁶⁷ *Ibid*, hal. 69

⁶⁸ Muhammad Muhyidin, *Cahaya-cahaya Air Wudhu*, Garailmu, Yogyakarta, 2009. Hal. 172-173

disembuhkan dengan air, seperti rematik, kondisi kulit, dan penyakit kepala, telinga, jantung, dan perut.⁶⁹

Berbagai penelitian ilmiah telah dilakukan untuk mengetahui efek air terhadap sistem saraf dan kesehatan mental manusia. Hasilnya menunjukkan bahwa kontak dengan air, baik melalui mandi, berwudhu, maupun terapi air (hydrotherapy), dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan kemarahan. Studi tentang efek air dingin terhadap relaksasi saraf. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shevchuk (2008) menunjukkan bahwa paparan air dingin dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang bertanggung jawab atas keadaan tenang dan rileks tubuh. Aktivasi sistem ini menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan perasaan cemas atau marah secara signifikan. Shevchuk juga menyatakan bahwa mandi air dingin dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk gangguan mood seperti depresi dan gangguan kecemasan. *“Cold showers may be an effective treatment for depression and anxiety. Cold exposure activates the parasympathetic nervous system, increases endorphin release, and helps in emotion regulation.”*⁷⁰ Penelitian oleh Mukhlis dan Rahmah (2020) dalam jurnal Jurnal Ilmu Keislaman menyatakan bahwa berwudhu secara teratur dapat membantu menstabilkan emosi dan meredakan ketegangan psikologis. Penelitian ini dilakukan pada sekelompok mahasiswa yang menjalani aktivitas padat, dan menunjukkan bahwa praktik wudhu dengan kesadaran penuh (mindful ablution) memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan marah. *“Aktivitas wudhu dapat menjadi medium relaksasi spiritual dan fisiologis. Selain sebagai bentuk ibadah, wudhu juga memberikan efek menenangkan, terutama bila dilakukan dengan kesadaran penuh.”*⁷¹ Terapi air (hydrotherapy) dalam psikologi

⁶⁹ Drs. Oan Hasanuddin, R.O, Acp, MA, *Mukjizat Berwudhu*, Qultum Media, Tangerang, 2007, hal. 64

⁷⁰ Shevchuk, N. A. (2008). *Adapted Cold Shower as a Potential Treatment for Depression*. *Medical Hypotheses*, 70(5), 995–1001. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052>

⁷¹ Mukhlis, M., & Rahmah, R. (2020). *Efektivitas Wudhu terhadap Ketenangan Psikis Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Keislaman*, 15(1), 33–45.

modern. Dalam dunia psikologi modern, penggunaan hydrotherapy telah menjadi bagian dari terapi pengelolaan emosi. Menurut laporan oleh National Institutes of Health (NIH), terapi air seperti berendam air hangat atau mencipratkan air ke wajah mampu memicu refleks menenangkan (diving reflex), yang menurunkan aktivitas otak limbik (pusat emosi) dan meningkatkan rasa tenang. *“Immersion in water, even brief contact, has been shown to reduce sympathetic arousal and promote parasympathetic dominance, which supports emotional recovery.”*⁷²

2. Mengubah Posisi Ketika Marah

Dalam hadis Sunan Abu Dawud nomor 4782 yang berbunyi :

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ حَنْبَلٍ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ الْأَسْوَدِ
عَنْ أَبِي ذَرٍّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ
فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Menceritakan pada kami Ahmad bin Hanbal, menceritakan pada kami Abu Muawiyah, menceritakan pada kami Daud bin Abi Hind, dari Abi Harb bin Abi Al-Aswad, dari Abi Dzar, Ia berkata sesungguhnya Rasulullah bersabda pada kami. “ Apabila salah satu dari kalian marah dan dalam keadaan berdiri maka duduklah jika itu dapat menghilangkan marah, jika tidak maka berbaringlah”. (HR. Abu Daud)

Pada Hadis dijelaskan saat seseorang marah dalam posisi berdiri, maka ia dianjurkan segera mengubah posisinya untuk duduk atau berbaring. Karena hal itu bisa mengurangi berbagai tindak yang tidak diinginkan. Posisi berdiri memungkinkan seseorang untuk lebih mudah bertindak secara impulsive, seperti mendekati orang yang membuatnya marah atau bahkan melakukan tindakan kasar. Tubuh yang tegang merupakan reaksi umum terhadap kemarahan. Tekanan darah meningkat, jantung berdetak cepat, dan pembuluh darah di leher membengkak. Anda perlu rileks dalam keadaan ini. Kemarahan akan hilang dengan sendirinya saat Anda rileks. Oleh karena

⁷² National Institutes of Health. (2018). *Hydrotherapy for Emotional Health: A Review of Evidence-Based Studies*. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 15(4), 1–10.

itu, Nabi SAW menyarankan untuk segera duduk saat marah sambil berdiri. Jika belum hilang, berbaring dianjurkan.

Tubuh dapat rileks dengan berbaring atau duduk. Stres akibat marah dapat dikurangi dengan melakukan hal ini. Kemarahan akan berkurang secara bertahap dalam keadaan rileks hingga akhirnya hilang sepenuhnya. Selain itu, kecenderungan untuk merespons dengan kekerasan dapat dihindari dengan duduk atau berbaring.⁷³ Sebagai hasil dari relaksasi ini, darah akan mengalir lebih lancar lagi, memulihkan fungsi organ normal jika sirkulasi darah normal.

Respon fisiologis tubuh terhadap marah dalam ilmu kesehatan, marah termasuk dalam kondisi stres akut yang memicu aktivasi sistem saraf simpatik, yang dikenal dengan istilah “fight or flight response”. Dalam kondisi ini, tubuh akan mengalami peningkatan detak jantung, tekanan darah, aliran darah ke otot-otot besar, dan peningkatan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Secara fisiologis, tubuh bersiap untuk melawan atau melarikan diri dari ancaman.

Respon ini, apabila tidak segera ditenangkan, dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti hipertensi, gangguan tidur, gangguan pencernaan, bahkan penyakit jantung dalam jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan mekanisme yang dapat segera mengembalikan sistem tubuh ke dalam keadaan tenang. Salah satu caranya adalah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas istirahat dan relaksasi.

Perubahan posisi sebagai teknik regulasi diri dalam psikologi modern, salah satu strategi dalam mengelola marah adalah self-regulation, yaitu kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi dan perilakunya secara sadar. Teknik yang umum digunakan dalam terapi kognitif-perilaku (CBT) dan psikologi positif mencakup perubahan fokus, pernapasan dalam, serta perubahan postur tubuh. Perubahan posisi dari berdiri ke duduk atau berbaring dianggap efektif dalam mengurangi intensitas emosi negatif karena tubuh secara otomatis memasuki posisi yang lebih santai. Menurut

⁷³ Mohamad Zaka Al Farisi, *op.cit*, hal. 69

teori embodied cognition dalam psikologi, postur tubuh tidak hanya mencerminkan kondisi mental seseorang, tetapi juga mempengaruhinya. Artinya, dengan mengubah posisi tubuh ke arah yang lebih tenang, pikiran pun cenderung mengikuti dan menjadi lebih tenang. Penelitian dalam bidang neuropsikologi juga menunjukkan bahwa perubahan postur tubuh dapat memodulasi aktivitas otak, khususnya pada bagian amigdala dan prefrontal cortex, yang berperan dalam pengolahan emosi. Dengan demikian, anjuran Rasulullah SAW untuk duduk atau berbaring saat marah selaras dengan temuan ilmiah tersebut.

Teknik Grounding dan Relaksasi dalam terapi psikologis, terdapat teknik yang disebut grounding technique, yang digunakan untuk membantu seseorang tetap berada dalam kesadaran saat menghadapi emosi intens seperti marah atau panik. Salah satu bentuk grounding adalah dengan menyentuh permukaan, merasakan lantai, atau mengubah posisi tubuh agar individu merasa lebih terhubung dengan kenyataan saat ini. Duduk atau berbaring merupakan bentuk grounding yang sederhana dan efektif.

Selain itu, teknik progresif otot relaksasi juga mengajarkan agar seseorang melepaskan ketegangan otot melalui posisi tubuh yang rileks. Duduk atau berbaring dianggap lebih optimal untuk relaksasi dibandingkan posisi berdiri, yang biasanya diasosiasikan dengan kewaspadaan tinggi dan kesiapan untuk bertindak.

3. Berlindung kepada Allah ketika Marah

Dalam hadis Sunan Abu Dawud nomor 4781 yang berbunyi :

وَعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ شُرَادٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا تَحْمُرُ عَيْنَاهُ، وَتَتَنَفَّخُ أَوْدَاجُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا هَذَا لَذَهَبَ عَنْهُ الذِّدَى يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: هَلْ تُرَى بِي مِنْ جُنُونٍ؟ وَأَخْرَجَهُ مُسْلِمًا وَالنِّسَائِيُّ

“Dan dari Sulaiman bin Shurad r.a ia berkata : “Caci mencaci 2 orang laki-laki dekat Nabi Saw., sampai salah seorang dari kedua menjadi merah kedua matanya

dan membengkak urat-urat lehernya, “Maka bersabda Rasulullah Saw : “Saya sungguh tahu satu kalimat jikalau ia ucapkan akan kalimat ini, hilanglah daripadanya apa yang dideritanya : “ A’uudzu Billahi Minasy Syaithanir Rajim. “Maka berkata laki-laki itu : “Apakah gerangan say aini gila?” (HR. Abu Daud)

Kemarahan, menurut hadis, merupakan gangguan dari setan; jika orang yang marah membaca ta'awudz, atau "berlindung kepada Allah", setan pasti akan takut mengganggu. Seseorang dapat menghadapi tantangan dengan tenang jika mengingat Tuhannya. Kemarahan kita dapat diredam dan dikendalikan oleh ketenangan itu. Mereka yang terus-menerus berdoa kepada Allah untuk perlindungan tidak akan pernah melupakan-Nya dalam keadaan apa pun. Jika situasinya menuntut kemarahan, mereka akan mampu mengendalikannya karena mereka akan merasakan kedamaian di hati dan jiwa mereka ketika mengingat Allah.

Diantara penelitian tentang doa kepada Allah telah banyak dilakukan, adalah menurut penelitian tentang penyakit jantung dan pembuluh darah oleh Levin dan V. Anderpool (1989), terlibat dalam kegiatan keagamaan dapat menurunkan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular. Alfred Tomatis adalah seorang dokter Prancis yang menghabiskan lima puluh tahun mempelajari hubungan antara tubuh dan rangsangan pendengaran. Ia menemukan bahwa pendengaran dapat mengatur bagaimana tubuh mengatur sistem saraf. Frekuensi suara dari labirin telinga terhubung ke semua bagian tubuh, termasuk jantung, paru-paru, hati, pencernaan, dan usus halus. Alfred menemukan dalam percobaan bahwa saraf pendengaran terhubung ke semua otot tubuh dan merupakan alasan mengapa suara memengaruhi keseimbangan, fleksibilitas, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Seorang ilmuwan bernama Hans Jenny menemukan pada tahun 1960 bahwa suara berdampak pada material dan bentuk sel di dalamnya. Setiap bagian tubuh memiliki sistem getaran, menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 1974 oleh Fabien Maman dan Sternheimer. Beberapa tahun kemudian, Fabien dan Grimal menemukan bahwa suara memengaruhi sel kanker, terutama suara yang secara signifikan mengubah sel kanker itu sendiri. Ketika Al Quran dibacakan, frekuensi yang dihasilkan akan menstimulasi semua sel. Suara dari telinga akan sampai ke

sel otak, yang selanjutnya akan memengaruhi fungsi sel tubuh. Untuk merasakannya, kita perlu mengulang dan mengalaminya.⁷⁴

C. BAGAIMANA IMPLIKASI DARI INTERPRETASI HADIS TENTANG PENANGGULANGAN MARAH

Hadis Rasulullah Saw berkedudukan sangat penting bagi kehidupan manusia setelah Al-Qur'an, baik sebagai sumber hukum maupun sebagai pedoman hidup manusia untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Salah satu aspek yang sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari adalah penanggulangan marah. Marah yang tidak terkendali dapat merusak hubungan antar individu, memicu konflik sosial, dan menghalangi tercapainya kedamaian dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat. Rasulullah Saw telah memberikan pengajaran tentang pengendalian marah untuk memberikan landasan moral dan spiritual bagi umat Islam dalam membina akhlak mulia. Dalam berbagai sabda beliau, seperti larangan marah ("lā taghḍab") dan anjuran untuk menahan marah saat mampu melampiaskannya, terdapat pesan mendalam mengenai pentingnya kontrol diri, kesabaran, dan keutuhan jiwa dalam menghadapi tekanan emosional.

Namun demikian, dalam kenyataannya, implementasi nilai-nilai luhur ini tidak selalu berjalan mulus. Banyak umat Islam yang mengetahui Hadis tersebut tetapi tetap kesulitan untuk mengamalkannya secara konsisten. Hal ini menandakan adanya tantangan-tantangan internal maupun eksternal yang menghambat aktualisasi pengendalian marah dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat tentang Hadis-Hadis yang mengajarkan tentang penanggulangan marah sangat penting untuk diterapkan dalam kehidupan modern.

Dalam bab ini, akan dibahas tentang implikasi dari interpretasi Hadis-Hadis mengenai penanggulangan marah. Pembahasan ini akan menggali relevansi dan penerapan nilai-nilai dalam Hadis tersebut dalam konteks kehidupan kontemporer. Fokus pembahasan akan mencakup pada implikasi

⁷⁴ <http://Zikir-Menurut-Islam-Dan-Kesehatan-dr-Liza-Pasca-Sarjana->

yang dapat diambil dari pemahaman terhadap Hadis-Hadis penanggulangan marah.

1. Implikasi Anjuran Berwudhu

Berwudhu dalam konteks ini bukan sekadar ibadah fisik, tetapi juga bentuk terapi spiritual dan emosional. Air sebagai unsur penyejuk berfungsi simbolis dan fisiologis dalam meredam emosi panas.

- a) Spiritual : Menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah melalui ibadah kecil.
- b) Psikofisiologis : Menurunkan ketegangan tubuh (cooling down).
- c) Etika Islam : Mengaitkan antara kebersihan lahir dan batin.
- d) Pembentukan Kepribadian Muslim : Menumbuhkan reaksi positif terhadap emosi negatif.

2. Implikasi Perintah Mengubah Posisi (Qiyām → Julūs → Ittījā‘)

Hadis ini mengajarkan bahwa gerak fisik dapat memengaruhi kondisi emosi. Mengubah posisi tubuh dari berdiri ke duduk atau berbaring merupakan bentuk tindakan preventif untuk mencegah terjadinya tindakan yang tidak terkontrol.

- a) Psikologis : Membantu menurunkan tensi emosi dengan memperlambat reaksi tubuh.
- b) Spiritual : Menanamkan sikap rendah hati dan kerendahan diri saat emosi memuncak.
- c) Pendidikan Karakter : Mengajarkan self-control melalui tindakan konkret.
- d) Sosial : Mencegah konflik yang lebih besar di ruang publik atau dalam interaksi interpersonal.

3. Implikasi Membaca Ta‘awudz

Ta‘awudz adalah doa perlindungan dari godaan setan. Marah dalam hadis dikaitkan dengan bisikan setan (waswas), sehingga ta‘awudz menjadi zikir yang mampu memotong alur emosi negatif.

- a) Teologis : Menyadarkan bahwa marah tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga spiritual.

- b) Praktis : Menjadikan zikir sebagai alat kendali diri dalam kondisi emosional.
- c) Psikologis Islami : Membentuk kesadaran diri (self-awareness) dan menanamkan rasa tanggung jawab terhadap reaksi emosional.
- d) Sosial : Mencegah ucapan atau tindakan yang melukai orang lain.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kini tibalah saatnya bagi penulis untuk merangkum beberapa poin penting guna menjawab rumusan masalah terkini yang berkaitan dengan Hadis yang dikaji. Hal ini berdasarkan penjelasan yang diawali dengan pendahuluan dan dilanjutkan dengan pembahasan tentang pemahaman tafsir Hadis tentang mengatasi marah ditinjau dari ilmu Ma'ani al-Hadis dan ilmu kesehatan sebagaimana yang telah dijelaskan. Berikut ini adalah hasilnya :

1. Interpretasi Hadis Penanggulangan Marah Melalui Pendekatan Ma'ani al-Hadis

Pendekatan Ma'ani al-Hadis (makna kontekstual Hadis) memberikan ruang yang luas untuk menggali makna leksikal, gramatikal, dan pesan maknawi dari redaksi Hadis-Hadis tersebut. Melalui pendekatan ini, diketahui bahwa :

- a) Kalimat ta'awwudz mengandung permohonan perlindungan spiritual kepada Allah dari bisikan setan, yang secara psikologis membantu meredakan gejolak emosi.
- b) Perubahan posisi fisik mencerminkan prinsip penurunan ketegangan (de-eskalasi) secara bertahap, yang sejalan dengan mekanisme relaksasi dalam ilmu kesehatan.
- c) Wudu sebagai pendingin secara literal memiliki makna simbolik dan spiritual dalam meredam "api" marah yang berasal dari setan yang diciptakan dari api.

2. Keterkaitan Nilai Hadis dengan Ilmu Kesehatan (Psikologi dan Kesehatan Mental)

Tinjauan dari ilmu kesehatan, khususnya psikologi modern dan psikiatri, menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak terkendali dapat memicu berbagai gangguan kesehatan mental dan fisik, seperti stres kronis, hipertensi, gangguan tidur, bahkan depresi. Dalam hal ini, ajaran Rasulullah Saw terbukti memiliki keselarasan yang luar biasa dengan prinsip-prinsip psikoterapi modern. Contohnya :

- a) Teknik pengalihan posisi tubuh saat marah dapat dikaitkan dengan teori regulasi emosi dalam psikologi.
- b) Anjuran untuk berdiam diri saat marah sejalan dengan teknik mindfulness dan self-awareness.
- c) Wudu sebagai tindakan simbolik-spiritual juga memiliki efek menenangkan secara fisiologis (melalui air dingin) dan psikologis (melalui aspek spiritualitas dan ketenangan batin).

3. Relevansi Hadis dalam Konteks Kehidupan Modern

Di era modern yang penuh tekanan sosial, konflik, dan beban psikis, pengelolaan emosi menjadi salah satu kebutuhan utama dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Hadis-Hadis tentang penanggulangan marah sangat relevan untuk menghadapi fenomena ledakan emosi, marah di media sosial, kekerasan verbal, bahkan tindak kekerasan fisik dalam keluarga dan Masyarakat. Kombinasi antara dua pendekatan yaitu ma'ani al-Hadis dan ilmu kesehatan ini memperlihatkan bahwa ajaran Rasulullah Saw dalam hal pengendalian marah tidak hanya layak dijadikan pedoman spiritual, tetapi juga sangat aplikatif sebagai panduan dalam membangun kesehatan mental, kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dan karakter individu yang seimbang secara psikologis dan spiritual.

B. Kritik dan Saran

Penulis berharap agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pembaca tertarik dan antusias untuk mempelajari berbagai jenis ilmu, khususnya ilmu hadis, dan dapat memanfaatkannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber data, namun karena tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, penulis berharap agar penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih baik dan lebih mendalam data-data yang belum tercakup dalam karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mustaqim. *Ilmu Ma'anil Hadis Paradigma Interkoneksi* (Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis)(Yogyakarta : IEA Press, 2008).
- Abdul Mustaqim. *Ilmu Ma'anil Hadis Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori dan Metode Memahami Hadis*, (Yogyakarta : Idea Press, 2008), hlm 61
- Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats al-Sijistani. Sunan Abu Daud. (T.tp : Dar Al-Fikr,t.t).Juz IV,Hadis ke 4781.
- Abu Daud Sulaiman bin Al-Asy'ats. "Sunan Abi Daud". (Beirut: Maktabah I'syriyyah, t. th), juz 4.
- Ahmad Zuhdi Muhdlor. *Kamus Kontemporer Arab Indonesia* (Yogyakarta : Multi Karya Grapika,1996).
- Al- Qardhawi. *Studi Kritis....*,
- Al-Ghazālī. *Iḥyā' 'Ulūm ad-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, Juz 3.
- al-Suyūṭī. *Tadrīb al-Rāwī fī Sharḥ Taqrīb al-Nawawī*. Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 2004.
- Ali ibn Muḥammad al-Mawardi. *Adab al-Dunya wa al-Din* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996).
- Arif Maulana. (*Peran Penting Metode Takhrij dalam Studi Kehujjahan Hadis*) Jurnal Riset Agama, Volume 1, Nomor 1 (April 2021): 233-246
- Bakti. Nur Zakiyya. *Kajian Tahlili Hadis tentang Larangan Marah dan Relevansinya dengan Kesehatan*. Skripsi S1, UIN Alauddin Makassar, 2016.
- Bustamin. *Metodologi....*,
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks: Sage.
- CZ. Panjaitan, MA dan L.J. Lintong. *Anda Sanggup Mengatasi Stres*. Indonesia Publishing House. 1993.
- Drs. Oan Hasanuddin, R.O, Akp, MA. *Mukjizat Berwudhu*. Qultum Media, Tangerang, 2007.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Green, L. W., Kreuter, M. W., *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*, 4th ed., New York: McGraw-Hill, 2005.
- Hasjim Abbas. *Kritik Matan Hadis Versi Muhaddisin dan Fuqoha*, Yogyakarta : Teras, 2004 hlm. 113.
- Hasyim. *Hubungan Antara Marah dan Kesehatan*. Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang (2013).
- <http://Gaya Marah dan Efeknya bagi Kesehatan.com>.
- http://Zikir-Menurut-Islam-Dan-Kesehatan-dr-Liza-Pasca-Sarjana-https://id.wikipedia.org/wiki/Ilmu_kesehatan. Diakses pada 20 Maret 2025.
- <https://www.google.com/amp/s/kbbi.web.id/perspektif.html>. Diakses pada 18 Februari 2025.
- Ibn Abi al-Dunya. *al-'Aql wa Faḍluh* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1993).
- Ibu Hajar Al-Asqalani. *Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari*. Penerjemah Amiruddin (Jakarta : Pustaka Azzam, 2008),Jilid 29.

- Irawati Dini, dkk, (*Positivisme, Pospositivisme, Teori Kritis, dan konstruktivisme dalam Perspektif “Epistemologi Islam”*) Jurnal Imiah Ilmu Pendidikan Vol.4 No.8, 2021.
- M. Alfatih Suryadilaga. *Metodologi Syarah Hadis*, (Yogyakarta : Suka press, 2012), hlm. 105.
- M. Jayadi. *Kedudukan dan Fungsi Hadis dalam Islam*. UIN Alauddin Makassar : Jurnal Adabiyah/Vol.XI, No.2,(2011).
- Marc Lalonde. *A New Perspective on the Health of Canadians*. Ottawa: Government of Canada, 1974.
- Miftah Ulya. *Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur’an*.
- Mohamad Zaka Al Farisi. *op.cit*,
- Muhammad Al-Ghazali. *As Sunnah an Nabawiyah*, hal. 26.
- Muhammad al-Ghazali. *Studi Kritis atas Hadis Nabi Saw. Atara Pemahaman Tekstual dan Kontekstual*, Diterjemahkan oleh Muhammad al-Baqir, Mizan, Bandung, 1996.
- Muhammad bin Isma’il al-Bukhari. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Adab, Bāb al-Ḥadhri min al-Ghadab (Bab Peringatan terhadap Marah)*. Hadis no. 6116 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422 H).
- Muḥammad ibn Isma’il al-Bukhari. *Saḥih al-Bukhari*. tahqiq: Muhammad Zuhayr ibn Nasir al-Nasir (Beirut: Dar Ṭawq al-Najah, 2001), Juz 1, no. 1.
- Muhammad Muhyidin. *Cahaya-cahaya Air Wudhu*. Garailmu, Yogyakarta, 2009.
- Muhammad Umar Abdurahman , *op.cit*.
- Mukhlis, M., & Rahmah, R. (2020). *Efektivitas Wudhu terhadap Ketenangan Psikis Mahasiswa*. Jurnal Ilmu Keislaman, 15(1).
- Musfir bin Said az-Zahrani. *Konseling Terapi*. terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani,(2005)hlm.
- National Institutes of Health. (2018). *Hydrotherapy for Emotional Health: A Review of Evidence-Based Studies*. Journal of Complementary and Integrative Medicine, 15(4).
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington Books.
- Oxford English Dictionary. (2020). Oxford University Press.
- Oxford Latin Dictionary. (1982). Oxford University Press.
- Raymond W. N. (2000). *Encyclopedia of Psychology*. London: Oxford University Press
- Risdianto, Mu’aafi Fitri. “*Emotion Management in Hadith Perspective: A Study of Hadith Takhrij and Syarah.*” Journal of Takhrij Al-Hadith 3, no. 2 (2024).
- Rovi Husnaini. *Mengendalikan Marah dalam Perspektif Psikologi*. Universitas Muhammadiyah : Jurnal Ilmu Hadis 4, 1 (September 2019).
- Ruslan Abdul Ghoni. *Kualitas Hadis Nabi Tentang Penanggulangan Marah Dengan Cara Duduk atau Berbaring* (Kajian Sanad dan Matan Hadis), Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (2011).
- S. Azwar. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2012.
- Shevchuk. N. A. (2008). *Adapted Cold Shower as a Potential Treatment for Depression*. Medical Hypotheses, 70(5), 995–1001. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052>.

- Shofil Fikri, dkk, *Memahami Makna dari Hadis dan Ilmu Hadis Menurut Pandangan Muhadditsin dan Ushuliyin*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang : Jurnal Pendidikan/Vol.I, No.1,(2023).
- Soekidjo Notoatmodjo. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Prinsip dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory. Psychological Assessment Resources*.
- Suryadi dan M. Alfatih Suryadilaga. *Metodologi Penelitian Hadis*, (Yogyakarta : Suka press 2012), hlm. 146.
- Suryadi. *Metode Kontemporer*, hlm. 84.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon & Schuster.
- Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*,
- Ustadz Bey Arifin dkk. *Terjemah Sunan Abi Daud*. CV. Asy-Syifa', Semarang, Jilid 5, 1993.
- Widiastuti, dkk. (*Perbandingan Perspektif Disiplin dan Tradisi dalam Kajian Komunikasi Antar Manusia*) Jurnal 10 no 2, 2007, 96.
- Witrin Gamayanti, dkk. *Marah dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung: Jurnal Psikologi Vol.18 No.2, Oktober 2019.
- Yusuf Al-Qardhawi. *Studi Kritis As Sunah Kaifa Nata'amalu ma'as Sunnatin Nabawiyah*. Diterjemahkan oleh Abu Bakar, Trigenda Karya, Bandung, 1995.
- Zakiyah Darajat. *Kesehatan Tubuh*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm 30