

REKONSTRUKSI KONSEPTUAL GHADAB DALAM HADIS NABI SAW. SEBAGAI PENGELOLAAN EMOSI

**Asa Afif Bahri¹, Risna Mosiba², Abustani Ilyas³, Muhammad Yahya⁴ Abd. Bashir
Fatmal⁵, Muhammad Rafi'iy Rahim⁶**

¹⁻⁵ Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

⁶ Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, Indonesia

Correspondence email: abdbashirfatmal@gmail.com

Abstract: *This study reconstructs the concept of ghadab in Prophetic hadith as a framework for emotional regulation in contemporary digital society. It responds to the growing normalization of anger, verbal aggression, and collective hostility across social media, alongside reductive religious interpretations that treat anger solely as a prohibited emotion. Using qualitative library research and a thematic hadith approach, the study examines relevant narrations in Sahih al-Bukhari and Sahih Muslim through identification, classification, contextual interpretation, and conceptual synthesis. The findings show that ghadab in hadith forms a threefold spectrum: prohibited anger driven by ego and uncontrolled impulses, regulated anger restrained by reason and ethical awareness, and legitimate anger directed toward violations of justice, religious values, and public morality. Prophetic teachings therefore do not eliminate anger as a natural human emotion, but regulate its motives, intensity, expression, and consequences. The hadiths also provide practical strategies, including silence, changing bodily position, and performing ablution, which function as verbal, physiological, behavioral, and spiritual interventions. These strategies correspond with modern concepts of self-control and emotional regulation while retaining a distinctive prophetic ethical orientation. The study concludes that ghadab should be understood as moral energy requiring proportional management rather than total suppression. This reconstruction contributes an integrative model that bridges hadith studies and psychology, corrects literalist readings of la taghdab, and offers an applicable framework for preventing destructive anger, digital conflict, hate speech, and social polarization while preserving principled moral courage in defending truth and justice. It also strengthens emotionally mature, responsible, and compassionate communication among citizens.*

Keywords: *Emotional Regulation; Ghadab; Hadith; Self-Control; Thematic Approach*

How to cite

Asa Afif Bahri, Risna Mosiba, Abustani Ilyas, Muhammad Yahya, Abd. Bashir Fatmal, and Muhammad Rafi'iy Rahim. 2026. "Rekonstruksi Konseptual Ghadab Dalam Hadis Nabi Saw. Sebagai Pengelolaan Emosi". *Jurnal Hadis Indonesia* 1 (1): 39-54.

Copyright

Copyright (c) 2026 Asa Afif Bahri, Risna Mosiba, Abustani Ilyas, Muhammad Yahya, Abd. Bashir Fatmal, Muhammad Rafi'iy Rahim (Author)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Abstrak: Penelitian ini merekonstruksi konsep ghadab dalam hadis Nabi sebagai kerangka regulasi emosi bagi masyarakat digital kontemporer. Kajian ini berangkat dari meningkatnya ekspresi kemarahan, agresivitas verbal, ujaran kebencian, dan polarisasi sosial di media digital, bersamaan dengan masih dominannya pemahaman keagamaan yang mereduksi marah sebagai emosi yang sepenuhnya terlarang. Penelitian menggunakan metode kepustakaan kualitatif dengan pendekatan hadis tematik terhadap riwayat-riwayat dalam Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim. Analisis dilakukan melalui inventarisasi, klasifikasi, pembacaan kontekstual, dan sintesis konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ghadab dalam hadis membentuk tiga spektrum yang saling berkaitan, yaitu kemarahan tercela yang didorong ego dan impuls tidak terkendali, kemarahan terkendali yang diarahkan oleh akal dan kesadaran etis, serta kemarahan yang dibenarkan ketika ditujukan untuk merespons pelanggaran keadilan, nilai agama, dan kepentingan umum. Dengan demikian, hadis tidak menghapus kemarahan sebagai fitrah manusia, tetapi mengatur motif, intensitas, ekspresi, dan dampaknya. Hadis juga menawarkan strategi praktis berupa diam, mengubah posisi tubuh, dan berwudu sebagai intervensi verbal, fisiologis, perilaku, dan spiritual. Strategi tersebut selaras dengan konsep pengendalian diri dan regulasi emosi dalam psikologi modern, sekaligus mempertahankan orientasi etik profetik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ghadab merupakan energi moral yang harus dikelola secara proporsional, bukan ditekan sepenuhnya. Rekonstruksi ini mempertemukan studi hadis dan psikologi, mengoreksi pembacaan literal terhadap hadis *lā taghdab*, serta menawarkan model aplikatif untuk mencegah kemarahan destruktif, konflik digital, ujaran kebencian, dan polarisasi sosial, tanpa menghilangkan keberanian moral dalam membela kebenaran dan keadilan. Model ini sekaligus memperkuat komunikasi yang bertanggung jawab, kematangan emosional, empati sosial, penghormatan terhadap martabat manusia, serta keberlanjutan kedamaian dalam kehidupan bersama.

Kata Kunci: Ghadab; Hadis; Pendekatan Tematik; Pengendalian Diri; Regulasi Emosi

PENDAHULUAN

Fenomena *ghadab* dalam kehidupan masyarakat saat ini semakin mudah dijumpai, terutama sejak media digital menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Interaksi yang dahulu lebih banyak berlangsung secara langsung kini berpindah ke media sosial, sehingga berbagai emosi dapat menyebar dengan cepat dan melibatkan banyak orang.¹ Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai platform seperti TikTok, Instagram, dan X menjadi arena utama ekspresi emosi publik. Konten-konten yang mengandung kemarahan, kritik tajam, bahkan ujaran kebencian sering kali justru memperoleh engagement tinggi, sehingga secara tidak langsung “menghadiahi” ekspresi *ghadab* yang tidak terkendali.²

Data mutakhir menunjukkan bahwa fenomena ini bukan sekadar persepsi. Laporan dari kumparanNews per tanggal 26 Maret 2026 mencatat bahwa Indonesia

¹ Kamila Sofiana Rohmah and Diah Novita Fardani, “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini,” *Central Publisher* 2, no. 3 (2025): 2048–54.

² Fathiyah Fathiyah, “TikTok Dan Kebebasan Bereksresi Di Ruang Digital Bagi Generasi Z,” *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (February 28, 2023): 166–77, <https://doi.org/10.35326/medialog.v6i1.4139>.

termasuk negara dengan tingkat aktivitas media sosial tertinggi di dunia, dengan rata-rata penggunaan lebih dari 3 jam per hari.³ Intensitas ini berkorelasi dengan meningkatnya potensi konflik digital. Sementara itu, laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan kasus ujaran kebencian dan konflik digital yang dipicu oleh emosi, terutama kemarahan, baik dalam konteks politik, agama, maupun sosial.

Fenomena serupa juga diperkuat oleh Riset-Riset Cyberpsychology yang menyebutkan bahwa interaksi daring cenderung memperbesar ekspresi emosi negatif karena faktor anonimitas, kecepatan respons, dan minimnya kontrol sosial langsung.⁴ Dalam konteks ini, *ghadab* tidak lagi bersifat individual, tetapi berubah menjadi emosi kolektif yang dapat memicu polarisasi sosial. Bahkan, dalam banyak kasus, kemarahan digital berujung pada konflik nyata di masyarakat.

Namun demikian, jika ditarik ke dalam perspektif keagamaan, khususnya hadis Nabi, kemarahan tidak serta-merta diposisikan sebagai sesuatu yang harus dihilangkan. Dalam riwayat Sahih al-Bukhari, Nabi Muhammad saw. memberikan nasihat singkat namun mendalam: “*lā taghdab*” (jangan marah). Hadis ini sering dipahami secara literal sebagai larangan total terhadap kemarahan. Padahal, dalam riwayat lain yang juga terdapat dalam Sahih Muslim, Nabi justru menunjukkan ekspresi kemarahan dalam konteks tertentu, terutama ketika nilai-nilai keadilan dan ajaran agama dilanggar.

Di sinilah muncul ketegangan konseptual: di satu sisi, hadis melarang marah; di sisi lain, hadis juga menunjukkan legitimasi marah dalam kondisi tertentu. Ketegangan ini sering kali tidak diselesaikan secara memadai dalam kajian keislaman populer. Akibatnya, muncul pemahaman yang simplistik—bahwa Islam sepenuhnya melarang kemarahan—yang justru bertentangan dengan realitas psikologis manusia.

Fenomena ini mengarah pada gap fenomena yang cukup serius. Di satu sisi, masyarakat modern mengalami peningkatan ekspresi kemarahan yang tidak terkendali, terutama di ruang digital. Di sisi lain, ajaran keagamaan yang seharusnya menjadi panduan justru sering dipahami secara parsial dan normatif.⁵ Akibatnya, terjadi disfungsi: agama tidak lagi berfungsi sebagai sistem regulasi emosi yang efektif, melainkan hanya sebagai wacana moral yang tidak operasional.

Lebih jauh, jika ditinjau dari sisi akademik, terdapat gap research yang cukup jelas. Sebagian besar penelitian tentang *ghadab* dalam Islam masih berkuat pada pendekatan normatif-deskriptif, yaitu: 1) mengumpulkan hadis-hadis tentang marah,

³ Kumparan News, “180 Juta Orang Indonesia Main Medsos: Rata-Rata Habiskan 3 Jam Sehari,” Kumparan News, 2026, <https://kumparan.com/kumparannews/180-juta-orang-indonesia-main-medsos-rata-rata-habiskan-3-jam-sehari-275128pbgaK/2>.

⁴ Acintya Ratna Priwati et al., *Riset-Riset Cyberpsychology* (Sleman: Zahir Publishing, 2020).

⁵ Rafiqah Amalia and Silvia Tabah Hati, “Perubahan Sosial Budaya: Curhat Publik Sebagai Bentuk Ekspresi Emosional Dalam Masyarakat Digital,” *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (January 28, 2026): 14518–24, <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6031>.

2) menjelaskan makna secara umum, dan 3) menyimpulkan bahwa marah harus dihindari.⁶

Pendekatan seperti ini memiliki kelemahan mendasar, yaitu tidak mampu menangkap kompleksitas konsep *ghadab* dalam hadis. Padahal, jika dianalisis secara tematik (*maudhu'i*), hadis-hadis tentang *ghadab* menunjukkan spektrum yang luas: dari larangan, pengendalian, hingga legitimasi. Selain itu, kajian-kajian tersebut jarang mengaitkan konsep *ghadab* dengan teori emosi modern, seperti *emotional regulation* atau *self-control*, sehingga kehilangan relevansi kontekstualnya.

Di sisi lain, kajian dalam bidang psikologi modern justru berkembang pesat dalam membahas manajemen emosi, termasuk kemarahan.⁷ Namun, kajian tersebut sering kali terlepas dari perspektif keagamaan, sehingga tidak memberikan dimensi spiritual dan etis yang komprehensif. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kajian keislaman yang normatif dan kajian psikologi yang empiris.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menawarkan novelty (kebaruan) dalam beberapa aspek. Pertama, penelitian ini tidak hanya mengumpulkan hadis tentang *ghadab*, tetapi menganalisisnya secara tematik untuk menemukan struktur konseptual yang utuh. Kedua, penelitian ini berupaya merekonstruksi makna *ghadab* sebagai bentuk regulasi emosi dalam perspektif hadis, bukan sekadar larangan moral. Ketiga, penelitian ini membuka kemungkinan dialog antara hadis dan teori emosi modern, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih integratif.

Berangkat dari problematika tersebut, penelitian ini difokuskan pada upaya untuk menjawab beberapa rumusan masalah utama, yaitu: (1) bagaimana konstruksi pemahaman normatif tentang *ghadab* dalam hadis selama ini; (2) bagaimana klasifikasi tematik hadis-hadis tentang *ghadab* dalam sumber-sumber utama; dan (3) bagaimana rekonstruksi konseptual *ghadab* dalam hadis jika dipahami sebagai bagian dari regulasi emosi.

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tematik (*maudhu'i*) terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan *ghadab* dalam Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim. Proses analisis dilakukan melalui tahapan inventarisasi hadis, klasifikasi tematik, serta analisis konseptual untuk menemukan pola makna yang utuh dan sistematis. Pendekatan ini dipilih untuk menghindari pemahaman parsial terhadap hadis serta memungkinkan terbentuknya kerangka konseptual yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Dengan demikian, penelitian tentang *ghadab* dalam perspektif hadis tematik ini tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang luas. Ia tidak sekadar menjawab pertanyaan normatif tentang boleh atau tidaknya marah, tetapi lebih jauh berupaya menjelaskan bagaimana marah seharusnya dikelola dalam kerangka etika Islam yang komprehensif.

⁶ Hammydiati Azifa Lazuardini I, "Relevansi Hadis Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental," *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 1 (May 27, 2019): 81, <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.

⁷ Mochamad Sulaiman Zuhdi and Fathul Lubabin Nuqul, "Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology," *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (June 16, 2022): 51, <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-normatif. Objek material penelitian adalah hadis-hadis Nabi saw. yang berkaitan dengan *ghadab*, sedangkan objek formalnya adalah konstruksi konseptual kemarahan sebagai bentuk regulasi emosi dalam perspektif hadis. Sumber data primer penelitian berupa hadis-hadis tentang larangan marah, keutamaan mengendalikan kemarahan, kemarahan Nabi dalam kondisi tertentu, dan strategi pengendalian emosi yang terdapat dalam *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* dan *Ṣaḥīḥ Muslim*. Adapun sumber data sekunder mencakup kitab, buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu yang membahas *ghadab*, pengendalian diri, psikologi emosi, regulasi emosi, konflik sosial, serta perilaku masyarakat di ruang digital. Pemilihan kedua kitab hadis tersebut didasarkan pada otoritas dan kedudukannya sebagai sumber hadis utama dalam tradisi keilmuan Islam Sunni.

Pengumpulan dan analisis data dilakukan menggunakan metode tematik (*mawḍūʿī*) melalui beberapa tahapan. Pertama, menginventarisasi hadis-hadis yang memiliki keterkaitan langsung dengan tema *ghadab*. Kedua, mengklasifikasikan hadis berdasarkan tiga kecenderungan utama, yaitu kemarahan yang dilarang, kemarahan yang dikendalikan, dan kemarahan yang dibenarkan dalam kondisi tertentu. Ketiga, menganalisis hubungan antarrivayat untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan menghindari penafsiran parsial terhadap hadis *lā taghḍab*. Keempat, mengidentifikasi strategi pengendalian kemarahan yang diajarkan Nabi, seperti diam, mengubah posisi tubuh, dan berwudu. Kelima, melakukan sintesis konseptual dengan mempertemukan kandungan hadis dan teori regulasi emosi dalam psikologi modern. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif-analitis untuk merumuskan konsep *ghadab* sebagai emosi manusiawi yang harus dikendalikan, diarahkan, dan diekspresikan secara proporsional berdasarkan nilai-nilai etika Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Identifikasi Hadis tentang *Ghadab*

Identifikasi hadis merupakan tahapan yang sangat penting dalam pendekatan tematik (*maudhuʿī*), karena ketepatan dan keluasan data akan sangat menentukan kualitas analisis dan kesimpulan yang dihasilkan. Dalam konteks kajian *ghadab*, penggunaan sumber primer yang otoritatif menjadi keharusan agar landasan normatif yang dibangun memiliki validitas ilmiah yang kuat. Oleh karena itu, penelitian ini merujuk pada dua kitab hadis paling kredibel dalam tradisi Sunni, yaitu Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim.⁸ Kedua kitab ini tidak hanya dikenal karena ketatnya kriteria seleksi sanad, tetapi juga karena keluasan tema yang mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk persoalan emosi manusia seperti *ghadab* (amarah).⁹

Jika ditelusuri secara menyeluruh, hadis-hadis tentang *ghadab* dalam kedua kitab tersebut tidak berdiri dalam satu pola tunggal, melainkan tersebar dalam

⁸ Abdul Hakim Wahid, "Kualitas Kitab Al-Shahihain," *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 3, no. 2 (April 13, 2020): 50–63, <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v3i2.15195>.

⁹ Muhammad Yahya, Subehan Khalik, and Ahmad Ziaul Haq, "OTENTISITAS HADIS," *Ihyaussunnah: Journal of Ulumul Hadith and Living Sunnah* 1, no. 1 (November 10, 2021): 29–44, <https://doi.org/10.24252/ihyaussunnah.v1i1.24518>.

berbagai konteks yang menunjukkan keragaman makna. Ada hadis yang secara eksplisit melarang marah, ada yang memuji kemampuan menahan marah, dan ada pula yang menggambarkan bahwa Nabi Muhammad saw. sendiri pernah marah dalam kondisi tertentu. Keragaman ini menunjukkan bahwa *ghadab* dalam hadis bukan konsep yang sederhana, melainkan fenomena yang memiliki dimensi etis, psikologis, dan kontekstual. Oleh karena itu, dalam tahap inventarisasi ini, hadis-hadis tersebut dikelompokkan berdasarkan tema utama agar lebih mudah dianalisis secara sistematis.

1. Larangan Marah

Salah satu hadis yang paling representatif dalam tema ini adalah sabda Nabi:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَائِنُ عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبَ فَرَدَّدَ مَرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبَ¹⁰

Artinya:

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah ra. bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi saw.: “Berilah aku wasiat?” beliau bersabda: “Janganlah kamu marah.” Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: “Janganlah kamu marah.” (HR. Bukhari, No. 6116).

Hadis ini sering dijadikan dasar normatif dalam membahas *ghadab* karena bentuknya yang sangat singkat namun sarat makna. Pengulangan jawaban Nabi menunjukkan bahwa pesan ini memiliki urgensi yang tinggi dalam pembentukan karakter seorang Muslim. Namun, jika dianalisis secara lebih mendalam, larangan dalam hadis ini tidak dapat dipahami sebagai penolakan total terhadap emosi marah. Secara metodologis, pemahaman literal terhadap teks ini justru berpotensi menimbulkan reduksi makna. Dalam perspektif tematik, hadis ini lebih tepat dipahami sebagai larangan terhadap *ghadab* yang tidak terkendali, yaitu kemarahan yang muncul dari dorongan ego, hawa nafsu, atau kepentingan pribadi yang sempit. Dengan demikian, larangan tersebut memiliki dimensi preventif, yaitu mencegah dampak destruktif dari emosi yang tidak terkelola.

Lebih jauh, hadis ini juga menunjukkan pendekatan pedagogis Nabi yang sederhana namun efektif. Alih-alih memberikan penjelasan panjang, Nabi memberikan instruksi singkat yang bersifat praktis dan mudah diingat. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian marah merupakan fondasi penting dalam etika Islam, sehingga ditempatkan sebagai wasiat utama.

2. Keutamaan Menahan Marah

Selain larangan marah, hadis-hadis dalam kedua kitab tersebut juga menekankan pentingnya kemampuan menahan marah sebagai bentuk keutamaan moral. Salah satu hadis yang paling terkenal adalah:

¹⁰ Sunnah.com, “Sahih Al-Bukhari 6116,” accessed April 13, 2026, <http://sunnah.com/bukhari:6116>.

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى وَعَبْدُ الْأَعْلَى بْنُ حَمَّادٍ قَالَا كِلَاهُمَا قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ¹¹

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dan 'Abdul A'laa bin Hammad keduanya berkata: keduanya telah aku bacakan di hadapan Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Al Musayyab dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah saw. bersabda: "Orang yang paling kuat bukanlah orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain. Tetapi orang yang paling kuat adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika ia sedang marah." (HR. Muslim, No. 2609).

Hadis ini memberikan redefinisi terhadap konsep kekuatan. Dalam masyarakat Arab pada masa Nabi, kekuatan sering diidentikkan dengan kemampuan fisik, seperti keahlian dalam bergulat atau bertarung. Namun, Nabi menggeser paradigma tersebut dengan menempatkan pengendalian diri sebagai indikator utama kekuatan. Pergeseran ini memiliki implikasi yang sangat penting, karena menempatkan dimensi psikologis dan moral sebagai pusat dari kualitas manusia.

Dalam konteks ini, menahan marah bukan sekadar tindakan pasif, melainkan bentuk aktif dari pengendalian diri. Seseorang yang mampu menahan marah sebenarnya sedang melakukan proses internal yang kompleks, yaitu mengendalikan dorongan emosional, menimbang konsekuensi, dan memilih respons yang lebih bijak. Oleh karena itu, hadis ini tidak hanya memberikan nilai normatif, tetapi juga menunjukkan bahwa pengelolaan emosi merupakan bagian integral dari pembentukan karakter.

Selain itu, keutamaan menahan marah juga sering dikaitkan dengan pahala dan kedudukan spiritual yang tinggi dalam berbagai riwayat. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian *ghadab* tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang mendalam.

3. Marah Nabi dalam Kondisi Tertentu

Aspek yang sering terabaikan dalam kajian *ghadab* adalah adanya riwayat yang menunjukkan bahwa Nabi Muhammad saw. juga pernah marah. Salah satu hadis yang menggambarkan hal ini adalah:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ مَالِكٍ بْنِ أَنَسٍ فِيَمَا قُرِئَ عَلَيْهِ ح وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهَا قَالَتْ مَا خَيْرَ رَسُولٍ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

¹¹ Sunnah.com, "Sahih Muslim 2609a," accessed April 13, 2026, <https://sunnah.com/muslim:2609a>.

وَسَلَّمَ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلَّا أَخَذَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ وَمَا انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِنَفْسِهِ إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ¹²

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id dari Malik bin Anas dari apa yang telah dibacakan kepadanya. Demikian juga diriwayatkan dari jalur lainnya, Dan telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dia berkata: 'Aku membaca Hadits Malik dari Ibnu Syihab dari 'Urwah bin Az Zubair dari 'Aisyah istri Nabi saw. dia berkata: "Apabila Rasulullah saw. diberi pilihan dari dua urusan atau pekerjaan, maka beliau memilih yang termudah, selama yang termudah itu tidak mengandung dosa. Jika pekerjaan itu mengandung dosa, maka beliau adalah orang yang paling menjauhkan diri dari padanya. Dan beliau tidak pernah marah, melainkan apabila beliau melihat larangan Allah 'azza wajalla dilanggar." (HR. Muslim, No. 2327).

Hadis ini memberikan informasi yang sangat penting dalam memahami batasan *ghadab*. Nabi tidak pernah marah karena kepentingan pribadi, tetapi menunjukkan kemarahan ketika terjadi pelanggaran terhadap nilai-nilai agama. Dalam riwayat lain juga disebutkan bahwa wajah Nabi berubah ketika marah, yang menunjukkan bahwa beliau tetap memiliki emosi sebagai manusia. Namun, kemarahan tersebut tidak pernah berubah menjadi tindakan yang destruktif atau melampaui batas.

Dari sini dapat dipahami bahwa kemarahan dalam Islam tidak dihapus, tetapi diarahkan. *Ghadab* yang muncul karena kepentingan pribadi cenderung dilarang, sementara *ghadab* yang muncul karena pembelaan terhadap nilai kebenaran dapat dibenarkan, selama tetap berada dalam kendali etika. Inilah yang membedakan antara kemarahan yang destruktif dan kemarahan yang konstruktif.

Berdasarkan Identifikasi hadis di atas, terlihat bahwa konsep *ghadab* dalam hadis memiliki spektrum yang luas dan tidak dapat direduksi menjadi satu makna tunggal. Terdapat tiga kecenderungan utama, yaitu larangan terhadap marah yang tidak terkendali, anjuran untuk menahan marah sebagai bentuk kekuatan, serta legitimasi marah dalam kondisi tertentu yang berkaitan dengan nilai-nilai moral dan agama.

Keragaman ini menunjukkan bahwa pendekatan parsial terhadap hadis berpotensi menghasilkan kesimpulan yang keliru. Jika hanya mengambil hadis "la taghdab", seseorang bisa menyimpulkan bahwa semua bentuk marah dilarang. Sebaliknya, jika hanya melihat riwayat tentang kemarahan Nabi, seseorang bisa menganggap marah sebagai sesuatu yang wajar tanpa batas. Oleh karena itu, pendekatan tematik menjadi sangat penting untuk menyatukan berbagai riwayat tersebut dalam satu kerangka konseptual yang utuh.

Dengan demikian, tahap inventarisasi ini tidak hanya berfungsi sebagai pengumpulan data, tetapi juga sebagai dasar untuk memahami kompleksitas konsep

¹² Sunnah.com, "Sahih Muslim 2327a," accessed April 13, 2026, <https://sunnah.com/muslim:2327a>.

ghadab dalam hadis. Langkah selanjutnya adalah melakukan klasifikasi tematik secara lebih sistematis, sehingga pola hubungan antar hadis dapat terlihat dengan lebih jelas dan menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.

Klasifikasi Tematik Hadis

Setelah hadis-hadis tentang *ghadab* dihimpun dari sumber-sumber utama seperti Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim, langkah berikutnya adalah melakukan klasifikasi tematik. Tahap ini memiliki posisi yang sangat strategis dalam pendekatan *maudhu'i*, karena tanpa klasifikasi yang tepat, hadis-hadis yang beragam tersebut berpotensi dipahami secara parsial bahkan kontradiktif. Padahal, keragaman riwayat bukan menunjukkan pertentangan, melainkan keluasan perspektif hadis dalam memotret realitas emosi manusia. Oleh karena itu, klasifikasi tematik bertujuan untuk menyusun pola makna yang tersebar menjadi kerangka konseptual yang sistematis dan koheren.¹³

Dalam kajian ini, hadis-hadis tentang *ghadab* dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama, yaitu: *ghadab* yang dilarang, *ghadab* yang dikendalikan, dan *ghadab* yang dibolehkan. Ketiga kategori ini tidak berdiri secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam membentuk pemahaman yang utuh tentang bagaimana Islam memandang dan mengelola emosi marah.

Pertama, *ghadab* yang dilarang, yaitu bentuk kemarahan yang bersumber dari dorongan ego, hawa nafsu, atau kepentingan pribadi yang sempit. *Ghadab* dalam kategori ini biasanya muncul secara impulsif dan tidak terkendali, sehingga berpotensi menimbulkan dampak destruktif, baik dalam bentuk ucapan yang menyakitkan, tindakan agresif, maupun keputusan yang disesali di kemudian hari.¹⁴ Hadis "*lā taghdab*" (jangan marah) dapat ditempatkan dalam kategori ini, yakni sebagai larangan terhadap kemarahan yang tidak terkontrol dan merusak. Dengan demikian, larangan dalam hadis tersebut tidak ditujukan pada emosi marah sebagai fitrah manusia, tetapi pada ekspresi marah yang melampaui batas etika. Dalam konteks ini, *ghadab* menjadi problem bukan karena keberadaannya, tetapi karena kegagalannya untuk dikendalikan oleh akal dan nilai moral.

Kedua, *ghadab* yang dikendalikan, yaitu kemarahan yang tetap muncul sebagai respons alami manusia, tetapi berada dalam kendali kesadaran, akal, dan norma etika. Dalam kategori ini, marah tidak dihilangkan, melainkan dikelola secara proporsional.¹⁵ Hadis yang menyatakan bahwa "orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah" menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan bentuk kekuatan yang lebih tinggi dibandingkan kekuatan fisik. Menahan marah di

¹³ Heri Iswandi, Maryono Maryono, and Misbah Misbah, "Pendekatan Tematik Atau Maudhuhi Dalam Kajian Hadist," *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)* 6, no. 1 (January 12, 2026): 2137–46, <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6791>.

¹⁴ Fathurrahman Fathurrahman, "Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognis Dan Memori," *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, no. Vol 11, No 1 (2020) (2020): 30–37, <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/downloadSuppFile/1221/60>.

¹⁵ Kamila Sofiana Rohmah and Diah Novita Fardani, "Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini," *Journal Central Publisher* 3, no. 2 SE-Artikel (October 15, 2025): 3186–94, <https://doi.org/10.60145/jcp.v3i2.606>.

sini bukan berarti menekan emosi secara tidak sehat, melainkan mengelola dorongan tersebut agar tidak menimbulkan dampak negatif.¹⁶ Dalam perspektif ini, *ghadab* justru menjadi sarana pembentukan karakter, khususnya dalam melatih kesabaran, kedewasaan emosional, dan kemampuan reflektif. Seseorang yang mampu mengendalikan marah pada dasarnya sedang menjalankan proses internal yang kompleks, yaitu menahan impuls, mempertimbangkan konsekuensi, dan memilih respons yang lebih konstruktif.

Ketiga, dan ini merupakan poin yang sering diabaikan dalam banyak kajian, adalah *ghadab* yang dibolehkan, yaitu kemarahan yang muncul sebagai respons terhadap pelanggaran nilai-nilai agama, ketidakadilan, atau kemungkaran.¹⁷ Dalam kategori ini, *ghadab* tidak hanya dibenarkan, tetapi juga memiliki fungsi moral yang penting, yaitu sebagai bentuk kepedulian terhadap kebenaran. Hal ini dapat dilihat dari berbagai riwayat yang menunjukkan bahwa Nabi Muhammad saw. pernah marah ketika terjadi pelanggaran terhadap ajaran agama. Namun, yang perlu ditekankan adalah bahwa kemarahan tersebut tidak bersifat personal, melainkan berorientasi pada nilai.¹⁸ Selain itu, kemarahan Nabi tetap berada dalam kendali dan tidak berubah menjadi tindakan yang melampaui batas. Di sinilah letak signifikansi kategori ketiga ini: ia menunjukkan bahwa Islam tidak menolak kemarahan secara total, tetapi memberikan ruang bagi kemarahan yang terarah dan berlandaskan nilai-nilai etis. Tanpa memahami kategori ini, seseorang berisiko menyederhanakan ajaran hadis menjadi sekadar larangan marah, padahal realitasnya jauh lebih kompleks.

Dengan demikian, klasifikasi tematik ini menjadi kunci dalam memahami konsep *ghadab* secara komprehensif. Ketiga kategori tersebut membentuk suatu spektrum yang menunjukkan bahwa kemarahan dalam Islam tidak diposisikan secara hitam-putih, melainkan dalam kerangka keseimbangan. *Ghadab* dapat menjadi sesuatu yang tercela jika tidak terkendali, dapat menjadi kekuatan jika dikelola dengan baik, dan bahkan dapat menjadi nilai positif jika diarahkan untuk membela kebenaran. Oleh karena itu, tanpa pembagian yang jelas seperti ini, kajian tentang *ghadab* akan mudah terjebak dalam kesimpulan yang simplistik dan reduktif, yang pada akhirnya tidak mampu merepresentasikan keluasan ajaran hadis secara utuh.

Strategi Pengendalian *Ghadab* dalam Hadis

Salah satu keunggulan utama ajaran hadis adalah tidak hanya berhenti pada tataran normatif—seperti perintah dan larangan—tetapi juga memberikan panduan praktis yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks *ghadab* (amarah), Nabi Muhammad saw. tidak sekadar melarang marah, tetapi juga menawarkan

¹⁶ Hunaizan Hamdani and Irsyadunnas, “Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: (Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits Dan Psikologi),” *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 SE-Articles (May 31, 2025): 79–98, <https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol31.2025.79-98>.

¹⁷ Wira Elmuhrani Riani and Nurmaiya Rahmi, “Emosi (Marah) Dalam Al-Qur’an: Analisis Terhadap Penafsiran Quraish Shihab,” *Al-Ihda’ : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran* 19, no. 2 SE-Articles (October 14, 2024): 1606–18, <https://doi.org/10.55558/alihda.v19i2.170>.

¹⁸ Vedrand Gilang Wahyudi Haris, “Etika Komunikasi Antarpersonal Rasulullah Ketika Marah Di Dalam Buku Jangan Bikin Rasul Marah,” *Al-Wa’iyah: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam* I, no. 1 (2025): 35–49.

strategi konkret yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengendalikan emosinya secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran hadis memiliki dimensi operasional yang sangat kuat, bahkan dapat dibaca sebagai bentuk awal dari konsep pengelolaan emosi dalam perspektif keilmuan modern.

Strategi pertama adalah diam (sukut) ketika marah. Dalam beberapa riwayat, Nabi menganjurkan seseorang yang sedang marah untuk menahan diri dari berbicara.¹⁹ Secara psikologis, anjuran ini sangat signifikan, karena dalam banyak kasus, kemarahan sering kali diekspresikan melalui ucapan yang tidak terkontrol, seperti kata-kata kasar, hinaan, atau bahkan fitnah.²⁰ Ucapan-ucapan tersebut tidak hanya melukai orang lain, tetapi juga berpotensi menimbulkan konflik yang lebih besar dan berkepanjangan. Dengan memilih diam, seseorang sebenarnya sedang melakukan proses *delay response* (menunda respons), yang memungkinkan emosi mereda sebelum diwujudkan dalam tindakan. Dalam perspektif hadis, diam bukan sekadar tindakan pasif, tetapi merupakan bentuk kontrol diri yang aktif dan sadar. Ia berfungsi sebagai “rem” pertama yang mencegah eskalasi kemarahan menjadi tindakan destruktif.

Strategi kedua adalah mengubah posisi tubuh, seperti dari berdiri menjadi duduk, atau dari duduk menjadi berbaring. Anjuran ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kondisi fisik dan keadaan emosional seseorang. Dalam kondisi marah, tubuh biasanya berada dalam keadaan tegang dan siap bereaksi, terutama jika seseorang dalam posisi berdiri.²¹ Dengan mengubah posisi ke keadaan yang lebih rileks, seperti duduk atau berbaring, intensitas emosi dapat berkurang secara bertahap. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Nabi tidak hanya memahami aspek moral dari kemarahan, tetapi juga aspek fisiologisnya. Dalam perspektif modern, perubahan posisi ini dapat dikaitkan dengan upaya menurunkan tingkat aktivasi sistem saraf (arousal), sehingga membantu menstabilkan emosi. Dengan kata lain, hadis ini mengajarkan bahwa pengendalian emosi tidak hanya dilakukan melalui pikiran, tetapi juga melalui pengaturan tubuh.

Strategi ketiga adalah berwudhu, sebagaimana dalam hadis dijelaskan bahwa kemarahan berasal dari setan, dan setan diciptakan dari api, sedangkan api dapat dipadamkan dengan air. Oleh karena itu, seseorang yang marah dianjurkan untuk berwudhu.²² Anjuran ini memiliki dimensi yang sangat kaya, baik secara spiritual maupun psikologis. Secara spiritual, wudhu merupakan bentuk penyucian diri yang dapat mendekatkan seseorang kepada Allah, sehingga membantu menenangkan hati

¹⁹ Manase Gulo, Saut Maruli P Panggabean, and Estherlina Maria Ayawaila, “Kajian Alkitab Tentang Cara Mengkomunikasikan Dan Mengendalikan Amarah,” *Manna Rafflesia* 10, no. 2 SE-Articles (May 11, 2024): 463–75, https://doi.org/10.38091/man_raf.v10i2.444.

²⁰ Hamdani and Irsyadunnas, “Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: (Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits Dan Psikologi).”

²¹ Hera Meganova Lyra, “Bagian Tubuh Sebagai Sarana Pengungkap Emosi Marah Orang Sunda: Kajian Metafora Kognitif,” *Metahumaniora* 13, no. 3 SE-Artikel (December 7, 2023): 245–51, <https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v13i3.49780>.

²² Rohmah and Fardani, “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini.”

dan meredakan emosi. Secara psikologis, kontak dengan air memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan ketegangan dan membantu mengembalikan keseimbangan emosional. Selain itu, proses wudhu yang dilakukan secara berurutan juga memberikan efek *mindfulness*, yaitu membawa kesadaran seseorang kembali ke kondisi saat ini, sehingga mengurangi dominasi emosi negatif.²³

Jika ketiga strategi ini dianalisis secara lebih mendalam, maka dapat disimpulkan bahwa ajaran Nabi dalam mengendalikan *ghadab* mengandung prinsip-prinsip yang sejalan dengan konsep regulasi emosi berbasis perilaku (*behavioral emotional regulation*) dalam psikologi modern. Diam dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian ekspresi verbal, perubahan posisi sebagai pengaturan kondisi fisiologis, dan wudhu sebagai kombinasi antara regulasi fisik dan spiritual. Ketiganya menunjukkan bahwa pengendalian emosi tidak hanya dilakukan pada level kognitif, tetapi juga melalui intervensi perilaku yang konkret dan terukur.

Lebih jauh lagi, strategi-strategi ini menunjukkan bahwa pendekatan hadis terhadap *ghadab* bersifat preventif dan kuratif sekaligus. Preventif, karena mencegah kemarahan berkembang menjadi tindakan destruktif; dan kuratif, karena membantu meredakan emosi yang sudah terlanjur muncul. Hal ini sekaligus menegaskan bahwa Islam tidak memandang emosi sebagai sesuatu yang harus ditekan atau dihilangkan, melainkan sebagai sesuatu yang harus dikelola secara bijak dan proporsional.

Dengan demikian, strategi pengendalian *ghadab* dalam hadis tidak hanya relevan dalam konteks keagamaan, tetapi juga memiliki nilai universal yang dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Ia menunjukkan bahwa ajaran Nabi Muhammad saw. telah memberikan fondasi yang kuat bagi pengelolaan emosi manusia, jauh sebelum konsep-konsep tersebut dikembangkan dalam disiplin ilmu psikologi kontemporer.

Rekonstruksi Konseptual *Ghadab* dalam Perspektif Hadis

Salah satu temuan utama dari keseluruhan analisis sebelumnya adalah bahwa hadis tidak pernah menghapus keberadaan *ghadab* sebagai bagian dari fitrah manusia. Sebaliknya, hadis justru mengakui eksistensinya sebagai potensi dasar dalam diri manusia yang memiliki fungsi tertentu. Oleh karena itu, fokus ajaran Nabi Muhammad saw. bukan pada eliminasi emosi marah, melainkan pada pengelolaan, pengendalian, dan pengarahannya agar tetap berada dalam batas-batas etis yang dapat diterima.²⁴ Dengan kata lain, hadis tidak membangun etika yang represif terhadap emosi, tetapi etika yang regulatif dan proporsional.

Jika dikaji lebih jauh, konsep ini memiliki kesesuaian yang cukup signifikan dengan pendekatan dalam psikologi modern, khususnya dalam konsep *self-control* dan

²³ Siti Zaleha, Risnawati Risnawati, and Edi Yusrianto, "Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi Dan Stres: Studi Integrasi Agama Dan Ilmu Psikologi," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 10, no. 1 SE-Articles (July 24, 2025): 65–83, [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10\(1\).20280](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2025.vol10(1).20280).

²⁴ Husnaini R, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4 (1), no. September (2019).

emotional regulation.²⁵ Dalam teori psikologi, emosi tidak dianggap sebagai sesuatu yang harus ditekan, karena penekanan emosi justru dapat menimbulkan dampak negatif secara psikologis, seperti stres atau ledakan emosi di kemudian hari. Sebaliknya, yang ditekankan adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara sadar.²⁶ Dalam konteks ini, ajaran hadis tentang menahan marah, diam, atau mengubah posisi dapat dibaca sebagai bentuk awal dari mekanisme regulasi emosi. Artinya, terdapat titik temu yang kuat antara ajaran hadis dan temuan ilmiah modern, yang menunjukkan bahwa Islam memiliki pendekatan yang relevan dan adaptif terhadap dinamika psikologis manusia.

Namun demikian, di sinilah letak persoalan yang perlu dikritisi. Banyak kajian tentang *ghadab*, terutama dalam literatur populer maupun sebagian karya akademik, masih terjebak dalam pendekatan normatif yang sempit. *Ghadab* sering kali direduksi hanya sebagai sesuatu yang harus dihindari atau ditekan, dengan menjadikan hadis "*lā taghdab*" sebagai dalil tunggal tanpa mempertimbangkan riwayat-riwayat lain yang memberikan nuansa berbeda.²⁷ Pendekatan seperti ini tidak hanya menyederhanakan kompleksitas ajaran hadis, tetapi juga berpotensi melahirkan pemahaman yang keliru. Misalnya, anggapan bahwa setiap bentuk kemarahan adalah dosa, padahal dalam praktiknya, kemarahan bisa menjadi respons yang wajar dan bahkan diperlukan dalam situasi tertentu.

Kelemahan lain dari pendekatan normatif yang reduktif adalah ketidakmampuannya menjelaskan realitas empiris manusia. Secara psikologis, manusia tidak mungkin sepenuhnya menghilangkan emosi marah. Jika ajaran agama dipahami sebagai tuntutan untuk meniadakan marah, maka akan terjadi ketegangan antara norma agama dan realitas psikologis. Dalam jangka panjang, hal ini justru dapat menimbulkan sikap hipokrit (kemunafikan emosional), di mana seseorang tampak tenang secara lahiriah tetapi menyimpan kemarahan yang terpendam. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih tepat adalah memahami hadis sebagai panduan untuk mengelola emosi, bukan menolaknya.

Lebih lanjut, jika seluruh hadis tentang *ghadab* dibaca secara komprehensif, maka akan terlihat bahwa Islam mengajarkan prinsip keseimbangan (*wasathiyah*) dalam memandang emosi. Di satu sisi, kemarahan yang berlebihan, impulsif, dan didorong oleh ego jelas dilarang karena berpotensi merusak hubungan sosial dan melahirkan ketidakadilan. Di sisi lain, kemarahan yang terkontrol dan berorientasi pada nilai justru dapat menjadi kekuatan moral yang penting. Dalam konteks ini, kemarahan dapat berfungsi sebagai energi untuk menegakkan keadilan, menolak

²⁵ Ragil Adi Purnawan and Nina Zulida Situmurang, "Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa Smp Di Yogyakarta," *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 5, no. 1 (April 30, 2021): 205–12, <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021>.

²⁶ Nuriani Nuriani et al., "Pelatihan Menyadari Dan Menerima Emosi Sebagai Bagian Diri Di Meditation Buddhist Center," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma* 2, no. 1 (August 31, 2022): 1–8, <https://doi.org/10.56325/jpmb.v2i1.71>.

²⁷ Maryam Nur Annisa, "Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur'an," *Al-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 7, no. 1 (2022): 73–91, <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/al-mubarak>.

kemungkar, dan mempertahankan kebenaran. Di antara dua kutub tersebut, terdapat ruang bagi manusia untuk mengelola emosinya secara bijak, dengan menjadikan akal dan nilai-nilai agama sebagai pengendali utama.

Dengan demikian, analisis kritis ini menegaskan bahwa pemahaman tentang *ghadab* dalam hadis harus dibangun secara komprehensif, integratif, dan kontekstual. Tidak cukup hanya mengutip teks hadis secara literal, tetapi perlu dilakukan pembacaan yang mempertimbangkan konteks, tujuan, serta keterkaitan antar-riwayat. Selain itu, integrasi dengan pendekatan ilmu modern, khususnya psikologi, dapat memperkaya pemahaman dan meningkatkan relevansi kajian ini dalam menjawab problematika kontemporer. Inilah yang membedakan antara kajian yang bersifat deskriptif—yang hanya memaparkan teks—dengan kajian yang benar-benar analitis dan akademis, yang mampu menggali makna, mengkritisi, serta merekonstruksi konsep secara lebih mendalam dan aplikatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan pembahasan mengenai *ghadab* dalam perspektif hadis tematik, dapat disimpulkan bahwa *ghadab* merupakan bagian dari fitrah manusia yang tidak dihapus dalam ajaran Islam, melainkan diarahkan dan dikendalikan. Hadis-hadis yang terdapat dalam Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim menunjukkan bahwa kemarahan memiliki spektrum makna yang luas, mulai dari yang dilarang, yang dikendalikan, hingga yang dibolehkan dalam kondisi tertentu.

Pertama, *ghadab* yang dilarang adalah kemarahan yang bersumber dari ego, hawa nafsu, dan kepentingan pribadi yang tidak terkontrol, karena berpotensi menimbulkan dampak destruktif. Kedua, *ghadab* yang dikendalikan merupakan bentuk kemarahan yang tetap berada dalam kendali akal dan nilai moral, sehingga justru menjadi indikator kekuatan dan kedewasaan seseorang. Ketiga, *ghadab* yang dibolehkan adalah kemarahan yang muncul sebagai respons terhadap pelanggaran nilai-nilai agama atau ketidakadilan, selama tetap berada dalam batas etika.

Selain itu, hadis juga memberikan strategi konkret dalam mengendalikan *ghadab*, seperti diam, mengubah posisi, dan berwudhu, yang menunjukkan bahwa ajaran Nabi tidak hanya normatif tetapi juga praktis. Dalam perspektif yang lebih luas, konsep ini sejalan dengan teori *self-control* dan *emotional regulation* dalam psikologi modern, yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi secara sadar.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa Islam tidak mengajarkan penghapusan emosi marah, tetapi mengajarkan pengelolaan *ghadab* secara etis dan proporsional. Pemahaman yang komprehensif ini hanya dapat diperoleh melalui pendekatan tematik yang mampu mengintegrasikan berbagai hadis dalam satu kerangka konseptual yang utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Rafiqah, and Silvia Tabah Hati. "Perubahan Sosial Budaya: Curhat Publik Sebagai Bentuk Ekspresi Emosional Dalam Masyarakat Digital." *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business* 4, no. 4 (January 28, 2026): 14518–24. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6031>.
- Fathiyah, Fathiyah. "TikTok Dan Kebebasan Berekspresi Di Ruang Digital Bagi Generasi Z." *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (February 28, 2023):

- 166–77. <https://doi.org/10.35326/medialog.v6i1.4139>.
- Fathurrahman, Fathurrahman. “Relevansi Hadis Larangan Marah Terhadap Kognisi Dan Memori.” *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, no. Vol 11, No 1 (2020) (2020): 30–37.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/downloadSuppFile/1221/60>.
- Gulo, Manase, Saut Maruli P Panggabean, and Estherlina Maria Ayawaila. “Kajian Alkitab Tentang Cara Mengkomunikasikan Dan Mengendalikan Amarah.” *Manna Rafflesia* 10, no. 2 SE-Articles (May 11, 2024): 463–75.
https://doi.org/10.38091/man_raf.v10i2.444.
- Hamdani, Hunaizan, and Irsyadunnas. “Integrasi Hadis Dengan Bimbingan Konseling Islam: (Upaya Mengendalikan Emosi Marah Perspektif Hadits Dan Psikologi).” *El-Wasathy: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 SE-Articles (May 31, 2025): 79–98.
<https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol3i1.2025.79-98>.
- Haris, Vedrand Gilang Wahyudi. “Etika Komunikasi Antarpersonal Rasulullah Ketika Marah Di Dalam Buku Jangan Bikin Rasul Marah.” *Al-Wa’iyah: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam* 1, no. 1 (2025): 35–49.
- Husnaini R. “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.” *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4 (1), no. September (2019).
- Iswandi, Heri, Maryono Maryono, and Misbah Misbah. “Pendekatan Tematik Atau Maudhui Dalam Kajian Hadist.” *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)* 6, no. 1 (January 12, 2026): 2137–46. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.6791>.
- Kamila Sofiana Rohmah, and Diah Novita Fardani. “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini.” *Journal Central Publisher* 3, no. 2 SE-Artikel (October 15, 2025): 3186–94.
<https://doi.org/10.60145/jcp.v3i2.606>.
- Lazuardini I, Hammydiati Azifa. “Relevansi Hadis Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental.” *AL QUDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis* 3, no. 1 (May 27, 2019): 81.
<https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.
- Lyra, Hera Meganova. “Bagian Tubuh Sebagai Sarana Pengungkap Emosi Marah Orang Sunda: Kajian Metafora Kognitif.” *Metahumaniora* 13, no. 3 SE-Artikel (December 7, 2023): 245–51.
<https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v13i3.49780>.
- News, Kumparan. “180 Juta Orang Indonesia Main Medsos: Rata-Rata Habiskan 3 Jam Sehari.” Kumparan News, 2026. <https://kumparan.com/kumparannews/180-juta-orang-indonesia-main-medsos-rata-rata-habiskan-3-jam-sehari-275128pbgaK/2>.
- Nur Annisa, Maryam. “Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur’an.” *AL-MUBARAK Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir* 7, no. 1 (2022): 73–91.
<http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/al-mubarak>.
- Nuriani, Nuriani, Ong Cin Siu, Lisniasari Lisniasari, and Lukman Lukman. “Pelatihan Menyadari Dan Menerima Emosi Sebagai Bagian Diri Di Meditation Buddhist Center.” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bodhi Dharma* 2, no. 1 (August

- 31, 2022): 1–8. <https://doi.org/10.56325/jpmb.v2i1.71>.
- Priwati, Acintya Ratna, Dina Kusumawati Barus, Sharfina Kumala Dewi Yusuf, and Dewa Gede Nata Raditya. *Riset-Riset Cyberpsychology*. Sleman: ZAHIR PUBLISHING, 2020.
- Purnawan, Ragil Adi, and Nina Zulida Situmurang. “Peranan Regulasi Emosi, Kontrol Diri, Penerimaan Diri Terhadap Perilaku Agresif Siswa Smp Di Yogyakarta.” *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 5, no. 1 (April 30, 2021): 205–12. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021>.
- Riani, Wira Elmuhriani, and Nurmaiya Rahmi. “EMOSI (MARAH) DALAM AL-QUR’AN: ANALISIS TERHADAP PENAFSIRAN QURAIISH SHIHAB.” *Al-Ihda’ : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran* 19, no. 2 SE-Articles (October 14, 2024): 1606–18. <https://doi.org/10.55558/alihta.v19i2.170>.
- Rohmah, Kamila Sofiana, and Diah Novita Fardani. “Praktik Rasulullah Dalam Mengendalikan Amarah Dan Implikasi Pada Manajemen Konflik Masa Kini.” *Central Publisher* 2, no. 3 (2025): 2048–54.
- Sunnah.com. “Sahih Al-Bukhari 6116.” Accessed April 13, 2026. <http://sunnah.com/bukhari:6116>.
- . “Sahih Muslim 2327a.” Accessed April 13, 2026. <https://sunnah.com/muslim:2327a>.
- . “Sahih Muslim 2609a.” Accessed April 13, 2026. <https://sunnah.com/muslim:2609a>.
- Wahid, Abdul Hakim. “Kualitas Kitab Al-Shahihain.” *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 3, no. 2 (April 13, 2020): 50–63. <https://doi.org/10.15408/ushuluna.v3i2.15195>.
- Yahya, Muhammad, Subehan Khalik, and Ahmad Ziaul Haq. “OTENTISITAS HADIS.” *Ihyaussunnah : Journal of Ulumul Hadith and Living Sunnah* 1, no. 1 (November 10, 2021): 29–44. <https://doi.org/10.24252/ihyaussunnah.v1i1.24518>.
- Zaleha, Siti, Risnawati Risnawati, and Edi Yusrianto. “Analisis Pengaruh Wudhu Terhadap Relaksasi Dan Stres: Studi Integrasi Agama Dan Ilmu Psikologi.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 10, no. 1 SE-Articles (July 24, 2025): 65–83. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10\(1\).20280](https://doi.org/10.25299/althariqah.2025.vol10(1).20280).
- Zuhdi, Mochamad Sulaiman, and Fathul Lubabin Nuqul. “Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya Di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology.” *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (June 16, 2022): 51. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14680>.