

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Marah merupakan salah satu bentuk emosi yang lazim dan pernah dilakukan oleh banyak orang. Umumnya manusia melepaskan emosi marahnya untuk mendapatkan rasa lega dan melepaskan beban emosi berat di dalam hati manusia. Marah pada dasarnya merupakan bentuk emosi yang sehat dan normal. Akan tetapi, jika emosi marah tidak dapat dikendalikan maka emosi marah ini akan berpeluang besar untuk menciptakan masalah baru, baik dalam lingkungan keluarga, tempat kerja, dan dalam masyarakat luas.¹

Pada prinsipnya ekspresi emosi manusia itu berbeda-beda sesuai dengan tahapan usia, tahapan dinamika psikis manusia dan keadaan psikis ketika emosi tersebut muncul.² Sesungguhnya di dalam Al-Qur'an maupun Hadis telah dikemukakan tentang emosi manusia yang sangat beragam yakni berupa sedih, marah, takut dan sebagainya. Pembahasan tentang emosi manusia tersebut diperkuat oleh Subandi di dalam tulisan tentang "*Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Budaya dan Agama*".³ Beliau memaparkan bahwa kajian Islam sejak periode pertengahan adalah menekankan pada masalah

¹Umar Latief, "*Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*", *Jurnal Al-Bayan*, XXI, 32, (Juli-Desember, 2015), hlm. 69.

²Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah (Perspektif Psikologi Islam)*, (Bandung: Refika, 2006), hlm. 13.

³Subandi, "*Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Budaya dan Agama*", *Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Dalam Bidang Psikologi Klinis Pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 27 Oktober 2015.

penyakit hati, misalnya marah, berprasangka negatif, takabur, riya dan lain sebagainya.

Marah itu ada yang positif dan ada yang negatif. Kemarahan yang dibentuk dari emosi secara sosial akan secara langsung akan berdampak secara sosial. Emosi sosial ini diartikan banyak aspek dari perasaan yang dibentuk dari norma-norma kebudayaan dan organisasi daripada hanya dilihat aspek biologis saja. Dari pernyataan tersebut bentuk kemarahan positif adalah kemarahan yang memiliki tujuan adaptif atau dalam hal ini menguntungkan bagi suatu hubungan, kelompok, dan organisasi.⁴

Selain itu, bentuk dari marah positif antara lain: Marah pada saat agama Islam dijelek-jelekan menjadi agama yang negatif, agama Islam adalah agama yang suka perang, dan agama pembangkang. Selain itu, bentuk dari marah positif dapat ditunjukkan dengan marah jika masalah keadilan di Negara Indonesia tidak ditegakkan dengan benar dan baik, marah kepada berbagai pihak yang telah menyelewengkan hak azasi manusia dan lain-lain. Walaupun sebenarnya sifat alami kemarahan selalu pada perbuatan negatif, akan tetapi apabila marah tersebut diberikan rahmat dari Allah SWT tentu akan menjadi marah yang positif.⁵

Ada berbagai macam karakter marah yang dialami oleh manusia. Ada orang yang ketika marah dia mampu mengontrol dan mengendalikannya sehingga tidak menimbulkan dampak yang

⁴Ronda Roberts Calister, et.al, *“When Is Anger Helpful or Hurtful? Status and Role Impact on Anger Expression and Outcomes”*, Journal Negotiation and Conflict Management Research, X, 2, (May, 2017), p. 71.

⁵R. Rachmy Diana, *“Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam”*, Jurnal UNISIA, XXXVII, 82, (Januari, 2015), hlm. 42.

berbahaya bagi dirinya dan orang lain. Ada juga yang gagal untuk mengendalikannya sehingga mengakibatkan dampak yang berbahaya bagi dirinya dan orang lain. Sebagai manusia yang memiliki akal dan adab, tentunya manusia harus memiliki bentuk pengendalian diri dari perasaan marah.⁶

Marah yang dilakukan oleh seseorang hendaklah dengan teknik dan cara yang efektif. Yakni melakukan marah karena semata-mata untuk memperoleh perubahan yang lebih baik. Salah satu cara yang tepat dalam memperbaiki emosi marah adalah dengan menggunakan teknik *anger management*, yaitu kemampuan seseorang dalam bertindak untuk mengatur emosi marah dan mengatur keadaan di sekitarnya.⁷ Kenyataan di lapangan menunjukkan ternyata dalam kehidupan sehari-hari masih banyak orang yang melakukan kemarahan dengan teknik dan caranya tidak jelas, sehingga kemarahan yang diperoleh tidak efektif dan efisien.

Dalam kehidupan rumah tangga telah ditemukan sikap marah baik itu dilakukan oleh orang tua, yaitu suami, istri maupun dilakukan oleh anak-anak yang berujung pada hasil yang negatif, yaitu terjadi pembunuhan di lingkungan keluarga. Di beberapa

⁶H.M. Aref Rahmat, *Nabi pun Bisa Marah!*, (Depok: Medpress, 2012), hlm. 85.

⁷Nova Farid Hudaya, “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger Management* pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan”, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 29.

daerah juga ditemukan ada seorang istri yang membunuh suaminya dan anak tirinya dengan cara membayar pembunuh bayaran.⁸

Marah juga dilakukan di lingkungan pendidikan. Masih ada bapak ibu guru yang sering kali marah terhadap siswa-siswinya, sehingga berdampak tidak baik dalam dunia pendidikan. Bahkan ada sejumlah orang tua murid yang melaporkan ke kantor polisi karena guru yang mendidik anaknya melakukan kemarahan berupa penggunaan gagang sapu yang dipukulkan ke bagian kepala dan tubuh siswanya.⁹ Begitu juga sebaliknya masih ada murid yang melakukan kemarahan kepada gurunya karena adanya beberapa persoalan yang berkaitan dengan tugas dari sekolah, maupun beberapa persoalan yang berkaitan dengan temannya sendiri.

Selanjutnya beberapa permasalahan kemarahan juga terjadi di lembaga pendidikan perguruan tinggi. Seperti halnya kasus 3 mahasiswa di Universitas Lancang Kuning Riau bulan Februari 2021 lalu. Ketiga mahasiswa ini dikeluarkan dari Universitas Lancang Kuning yang disebabkan perilaku anarkis, melawan dosen, dan merusak fasilitas kampus karena Rektor Universitas diduga melakukan penjualan skripsi dan penebangan pohon ilegal. Alumni beserta seluruh mahasiswa marah karena mengetahui Rektor telah melecehkan hasil karya ilmiah mahasiswa berupa skripsi.¹⁰ Perasaan marah ini juga dialami mahasiswa baik ketika

⁸Ika Indah Yani, *Persepsi dan Motif Istri Pelaku Pembunuhan Berencana Terhadap Suami, Skripsi* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2015), 3.

⁹Muhammad Ilham, *Kekerasan Guru Terhadap Siswa: Studi Fenomenologi Bentuk Kekerasan Guru*, Skripsi: Universitas Negeri Surabaya, 2013, 7.

¹⁰M Rosseno Aji, "Kritik Rektor, 3 Mahasiswa Universitas Lancang Kuning Dikeluarkan", *Tempo*, Ahad 11 Juli 2021.

mengerjakan skripsi maupun tugas-tugas lain yang dilakukan mahasiswa. Ketika mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir marah, banyak mahasiswa yang melakukan pengendalian marah supaya marahnya reda seperti melakukan wudu, relaksasi, solat sunah dan lainnya.¹¹

Marah juga menimpa para pemimpin bangsa dan Negara. Basuki Tjahaja Purnama (Ahok) mantan Gubernur DKI adalah salah satu Gubernur yang sering marah kepada bawahannya karena menyimpang aturan kerja dari yang semestinya. Begitu juga Ganjar Pranowo Gubernur Jawa Tengah pernah marah dengan suara yang lantang pada saat menangkap basah petugas di sebuah jembatan timbang di Batang saat memperoleh uang sogokan dari seorang kernet truk. Selain itu, Tri Rismaharini, yang pernah menjadi wali kota Surabaya juga pernah marah saat Taman Bungkul kebanggaannya hancur lebur akibat ulah satu perusahaan yang bagi-bagi es krim. Presiden Joko Widodo, dalam kondisi tertentu juga pernah meluapkan kemarahannya kepada beberapa Negara lain yang memperlakukan NKRI dengan tidak menjunjung tinggi keadilan.¹² Sikap marah juga telah muncul di lembaga-lembaga lain baik itu formal maupun non formal.

Selain itu, akhir-akhir ini juga sering diberitakan bahwa setiap hari banyak informasi berkaitan dengan semakin hilangnya perilaku baik dan rasa nyaman. Amin Abdullah menjelaskan

¹¹Mufid, Siswanto Masruri, and Muhammad Azhar, *Exploring The Students' Anger Control In Al-Qur'an And The Psychology of Islamic Education (A Case Study On Private Higher Education Students At Jepara Indonesia)*, International Journal of Pharmaceutical Research, IX, 3, (July-September, 2017), p. 4763.

¹² Herry Tjahjono, "Pemimpin Pemarah", Kompas, Jum'at 15 Januari 2021.

tentang kekacauan dalam masa ini ialah hati nurani manusia lepas dari akal sehat. Tingkah laku cerdas pandai dikuasai oleh nafsu serakah dan kekerasan muncul di mana-mana.¹³

Adapun solusi untuk mengatasi marah selama ini lebih banyak dengan menggunakan pendekatan psikologi secara umum atau pendekatan teori-teori Barat. Padahal psikologi Barat hanya menggunakan pendekatan empiris, lebih mengoptimalkan penggunaan intelektual dan mengabaikan aspek spiritual, maka secara otomatis belum bisa memberikan solusi problem kejiwaan manusia.

Paradigma dari psikologi Barat lebih bercorak rasionalitas dan objektivitas, sehingga psikologi Barat memandang bahwa kebenaran terletak pada dirinya sendiri. Padahal kebenaran itu bersifat *relative*. Berdasarkan hal tersebut, corak psikologi Barat tentu kurang sejalan dengan paradigma Islam yang mengajarkan dunia bersifat objektif atau bersifat semu. Sedangkan psikologi Islam bercorak *Theosentris*. Untuk itu, dalam ajaran Islam sesungguhnya telah ada kitab Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam yang di dalamnya terkandung pengetahuan serta kitab Al-Qur'an tidak akan berubah meskipun telah terjadi pergeseran masyarakat dan pergeseran zaman. Sehingga solusi yang tepat adalah menggunakan pendekatan psikologi Islam dengan pendekatan Al-Qur'an¹⁴

¹³M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 94.

¹⁴Zubaedi, "Komparasi Psikologi Agama Barat dengan Psikologi Islami (Menuju Rekonstruksi Psikologi Islami)", *Jurnal Nuansa*, VIII, 1, (Juni, 2015), hlm. 82.

Pengendalian marah dalam Al-Qur'an adalah salah satu tawaran untuk menggunakan pendekatan psikologi Islam dengan pendekatan Al-Qur'an dan sekaligus untuk memberikan solusi terhadap persoalan kejiwaan manusia.

Studi ini mengkaji dan berusaha menemukan konsep baru tentang marah dalam Al-Qur'an, strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an, relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam serta kontribusi pengendalian marah dalam Al-Qur'an terhadap pembinaan kepribadian peserta didik.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, dalam penelitian ini memfokuskan beberapa masalah. Pertama, penemuan konsep baru tentang marah dalam Al-Qur'an. Kedua, strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an. Ketiga relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dipaparkan di muka, rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah konsep marah dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimanakah strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an?
3. Bagaimanakah relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam?

D. Tujuan Penelitian

Secara teoritis penelitian ini bertujuan untuk menemukan

sebagai berikut:

1. Konsep marah dalam Al-Qur'an.
2. Strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an
3. Relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam?

E. Manfaat Penelitian

Secara pragmatis, penelitian ini juga diharapkan berguna sebagai rujukan bagi pengembangan khazanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan Islam. Sedangkan secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dan perbandingan bagi para pemerhati pendidikan muslim dan para peneliti berikutnya yang ingin mengkaji tentang marah dalam Al-Qur'an, strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dan hal-hal yang berhubungan dengan marah dalam Al-Qur'an dan strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an.

F. Kajian Pustaka

Sebelum peneliti melakukan penelitian ini, kajian yang berhubungan dengan marah dalam Al-Qur'an dan strategi pengendaliannya terdapat pada beberapa buku atau jurnal yang telah terbit, baik yang berbahasa asing maupun berbahasa Indonesia. Bila ditelaah dengan saksama, buku-buku atau jurnal-jurnal tersebut memiliki materi pembahasan yang berkorelasi antara satu dengan lainnya, terutama dalam hal meletakkan prinsip-prinsip dasar tentang marah.

Pada jurnal *J. Abnorm Child Psychol* dengan judul "*Expresion Of Anger in Depressed Adolescent: The Role of Family*

Environment”¹⁵ (Ekspresi kemarahan pada remaja yang depresi: peran lingkungan keluarga) adalah berisi tentang beberapa penemuan penting yang berkaitan dengan marah, yaitu:

Pertama, pengaruh lingkungan keluarga terhadap kemarahan remaja. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kemarahan remaja. Orang tua dan anak remaja bagaikan cermin. Orang tua yang dalam kehidupan sehari-harinya sering melakukan kemarahan baik itu suami ataupun istri atau antara suami dan istri, maka menimbulkan dampak negatif kepada anak remajanya, yaitu anak remajanya dengan sendirinya sering melakukan kemarahan baik itu di dalam lingkungan keluarga maupun di luar lingkungan keluarga. Begitu pula sebaliknya orang tua yang dalam kehidupan sehari-harinya jarang (sedikit/tidak) melakukan kemarahan baik itu suami ataupun istri atau antara suami dan istri, maka menimbulkan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan orang tua yang sering melakukan kemarahan di lingkungan keluarganya. Ketika menghadapi masalah anak remaja ini menghadapinya dengan arif dan bijaksana bukan dengan kemarahan.

Kedua, sikap kemarahan antara remaja yang depresi dengan yang tidak depresi. Di dalam jurnal ini telah dilakukan penelitian dengan meneliti 141 remaja yang depresi dan yang tidak depresi. Di antara beberapa hal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tentang tindakan kemarahan dan detak jantung mereka.

¹⁵Jennifer Jackson, et.al, *Expression of Anger in Depressed Adolescents: The Role of the Family Environment*, Journal Abnorm Child Psychol, XXXIX, 3, (December, 2010), p. 463.

*(One hundred and forty one depressed and non-depressed adolescent participants engaged in a problem-solving task with their parents during which their behavioral expression of anger and heart rate were recorded)*¹⁶

Hasil penelitian menunjukkan bahwa level tindakan kemarahan dan detak jantung berbeda antara remaja yang depresi dengan tidak depresi. Bagi remaja yang mengalami depresi emosinya labih, jantung berdenyut lebih cepat karena darah harus dipompa lebih aktif. Detak jantungnya menjadi berdebar dan lebih keras dari pada kondisi normal. Selain itu remaja yang depresi lebih sulit mengendalikan dirinya ketika bergaul di masyarakat.

Ketiga, pentingnya peran lingkungan keluarga dalam memberikan solusi kemarahan pada remaja yang depresi. Di dalam penelitian ini ada beberapa hal yang dilakukan keluarga untuk mencari solusi kemarahan pada remaja yang depresi antara lain: Mewujudkan lingkungan keluarga yang harmonis, keluarga sedikit mungkin harus menghindari kemarahan, orang tua memberi teladan yang baik bagi anaknya, orang tua melakukan komunikasi kepada anak remajanya.

Selanjutnya pada jurnal *Power and Education* yang berjudul: *“Narrating Anger: Conceptualisations and Representations of Children’s Anger in Programmes for Social and Emotional Learning”*¹⁷ (Menarasikan kemarahan, konseptualisasi dan representasi kemarahan anak dalam program pembelajaran

¹⁶*Ibid.*

¹⁷Asa Bartholdsson, *“Narrating Anger: Conceptualisations and Representations of Children’s Anger in Programmes for Social and Emotional Learning”*, *Power and Education* VI, 3, (January, 2014), p. 295-306.

emosi dan social), ini menawarkan penelitian kritis terhadap konseptualisasi dan representasi kemarahan dalam program pelatihan emosi dan social pada kelompok belajar TK (Taman Kanak-kanak) di Swedia. Studi ini di dasarkan pada observasi partisipan dan analisis materi program (modul guru, materi latihan, LKS (Lembar Kerja Siswa).

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kemarahan adalah suatu sikap yang hiper (reaksi cepat) yang ditandai dengan emosi yang tidak membangun yang sebenarnya perlu dikontrol. Narasi kemarahan bisa muncul melalui situasi yang bersifat provokatif atau narasi kemarahan bisa terpicu dari sangsi guru terhadap anak yang tidak mengerjakan di LKS (Lembar Kerja Siswa).

Situasi kemarahan yang diusulkan pada program ini lebih menjadi model bagi bagi pengalaman hidup secara nyata, dari pada model pengalaman hidup itu sendiri. Situasi yang diusulkan oleh program peneliti akan menjadi representasi umum dari harapan pengalaman yang dimiliki anak. Tujuan dari program latihan yang berkaitan dengan kemarahan adalah memahami mengapa kemarahan terjadi di beberapa situasi, namun untuk mengidentifikasi situasi di mana anak perlu dikontrol. Pengalaman marah pada kehidupan nyata tidak identik dengan konseptualisasi dan representasi pada penelitian ini yang mana bertujuan untuk membentuk pribadi yang bisa mengendalikan amarah diri sendiri dalam kerangka komunikasi social.

Selanjutnya dalam jurnal *International Journal of Medical Reviewes* dengan judul “*Anger Management and Control in Social and Behavioral sciences: A Systematic Review Of Literature on*

BIOPYSHOSOCIAL Model”¹⁸ (Manajemen dan kontrol kemarahan dalam ilmu social dan perilaku: review sistematis terhadap literatur model BIOPYSHOSOCIAL (Biologi, Psikologi, Sosiologi) ini memaparkan dan meriview secara sistematis literatur penelitian tentang manajemen kemarahan dari berbagai hasil penelitian dan mengidentifikasi metode yang beragam dari berbagai literatur.

Adapun pendekatan manajemen marah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cognitive behavioristic* (pemikiran dan perilaku) atau *cognitive-behavioral approaches to anger management*. Ada lima model metode manajemen kemarahan yang digagas dalam penelitian ini, yakni : (1) *Manajemen marah model American Psychological Association*. (2) Manajemen marah model Williams dan Williams’. (3) Manajemen marah model Klienke. (4) Manajemen marah model Novaco’s. (5) Manajemen marah model Rational.

Manajemen marah model *American Psychological Association* ini menawarkan tentang cara untuk menyelesaikan marah ada beberapa hal yang bisa dilakukan, yakni: (1) merubah perasaan ekspresi, dari perasaan tetekan di ubah menjadi perasaan yang menyenangkan (2) *using relaxation techniques* (dengan cara menggunakan teknik/metode relaksasi). (3) *cognitive reconstruction* (merekonstruksi pemikiran), artinya pemikiran kita perbaiki yang semula berpikir *negative thinking* diubah menjadi *positive thinking*. (4) humor, dengan humor maka yang semula

¹⁸Amir Mohammad Shahsavarani, et.al, *Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A Systematic Review of Literature on Biopychosocial Model*, International Journal of Medical Reviews, III, 1, (March, 2016), p. 355-364.

tegang menjadi tidak tegang. (5) menggunakan strategi *problem solving*. Ketika marah tertekan maka bisa diselesaikan dengan strategi *problem solving*.¹⁹

Untuk manajemen marah model Williams dan Williams' ada beberapa tawaran untuk menyelesaikan marah bisa terkendalikan diantaranya adalah dengan cara: (1) argumentasi diri, artinya merubah argumen diri yang semula berargumen negatif diubah menjadi argumen yang positif. (2) mengendalikan kemarahan dengan merubah perasaan yang menyenangkan. (3) dengan meditasi. (4) merubah ekspresi perasaan. (5) aktif mendengarkan kepada lawan bicara sehingga permasalahannya jelas yang akhirnya mengurangi beban marah. (6) empati pada saat marah. (7) *patience*. (8) pemaafan. (9) humor. (10) humor /*sense of humor*. (11) menjalankan agama dengan sungguh-sungguh.²⁰

Adapun manajemen marah model Klienke ada beberapa langkah yang dilakukan untuk mengatasi marah, diantaranya adalah: (1) memahami bahwa marah akan berdampak negatif pada diri sendiri dan orang lain. (2) mengevaluasi diri kenapa masalah penyebab marah itu terjadi. (3) dengan cara relaksasi, dan menyelesaikannya dengan *problem solving*.

Selanjutnya, manajemen marah model Novaco's, ada beberapa langkah yang dilakukan untuk mengatasi marah, diantaranya adalah: (1) Langkah awal adalah mengajar atau mendidik kepada seseorang tentang apa itu hakekatnya marah,

¹⁹*Ibid.*

²⁰*Ibid.*

sebab-sebab terjadinya marah, efek dari perilaku marah dan sebagainya. (2) Langkah kedua, memberikan stimulus kepada seseorang supaya tidak melakukan marah dan memberikan hadiah (upah) jika seseorang itu mampu mengendalikan marahnya. (3) Langkah ketiga, pengendalian marah supaya bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan untuk manajemen marah model *Rational* ada beberapa langkah yang dilakukan untuk mengatasi marah, diantaranya adalah (1) Langkah utama adalah evaluasi tentang kenapa seseorang itu marah. (2) Langkah kedua, bertanya kepada klien (orang yang marah) tentang apa pandangan klien tentang marah. (3) Mengajarkan kepada klien tentang apa itu marah, sebab-sebabnya dan efek yang terjadi pada saat marah. (4) Memberikan fasilitas sesuai yang dibutuhkan klien secara berangsur-angsur sesuai kebutuhannya.

Selain itu, tindakan marah juga dibahas pada jurnal: *Social Cognitive and Affective Neuroscience* dengan judul “ *When Anger Leads To Aggression: Induction Of Relative Left Frontal Cortical Activity with Transcranial Direct Current Stimulation Increases The Anger Aggression Relationship*”²¹ (Ketika kemarahan berdampak pada tindakan marah: Hasil aktivitas *cortical* kiri depan

²¹Ruud Hortensius Dennis J.L. and G. Schutter Eddie Harmon-Jones, “*When Anger Leads To Aggression: Induction Of Relative Left Frontal Cortical Activity with Transcranial Direct Current Stimulation Increases The Anger Aggression Relationship*”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, VII, 3, (March, 2012), p. 342-347.

dengan rangsangan langsung *transcranial* yang meningkatkan hubungan kemarahan dengan tindakan marah)”

Pada materi artikel jurnal di atas adalah memaparkan tentang hubungan antara kemarahan dan agresi tidak sempurna. Berdasarkan ahli diprediksi bahwa kemarahan berhubungan dengan aksi yang lebih frontal menyebabkan agresi. Untuk menguji hipotesis, penelitian ini menggabungkan rangsangan otak (stimulus otak) / (tDCS) dengan provokasi interpersonal. Partisipan menerima umpan balik/*feedback* hinaan setelah 15 menit menerima rangsangan otak dan menyerang oleh suara yang keras pada partisipan yang terhina. Orang yang menerima rangsangan relatif lebih agresif ketika marah. Tidak ada hubungan antara marah dan agresi dalam kondisi memalukan. Hasil sesuai dengan motivasi dari asimetri frontal, yang mana aktifitas frontal berhubungan dengan marah. Marah dengan tendensi motivasi menyebabkan agresi.

Dengan demikian penelitian dalam artikel di jurnal ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara marah dan perilaku agresi. Marah adalah suatu emosi yang terentang mulai iritabilitas (peka terhadap rangsangan) sampai agresivitas yang dialami oleh semua orang, biasanya kemarahan adalah reaksi terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengancam. Kemarahan adalah emosi yang normal pada manusia yakni respon emosional yang kuat dan tidak menyenangkan terhadap suatu provokasi baik nyata atau pun yang dipersiapkan individu.

Marah adalah emosi pada manusia, yaitu merupakan respon emosional yang kuat dan tidak menyenangkan. Marah juga bisa

disebabkan oleh rasa jengkel akibat respon terhadap cemas yang dialami oleh seseorang. Orang yang marah akan mengakibatkan perilaku seseorang berubah termasuk perilaku agresif.

Kajian marah juga di bahas di dalam jurnal : *Social Cognitive and Effective Neuroscience* yang berjudul “*Control your anger ! The neural basis of aggression regulation in response to negative social feedback*”²². Artikel ini berisi tentang pengaruh *social negative* memberikan dampak pada rasa dan sikap yang tidak baik bagi seseorang. Orang yang mampu mengontrol atau mengendalikan marah, maka akan berdampak positif pada sensori saraf dan berdampak juga pada emosi yang positif. Ini berarti mengendalikan marah secara tepat akan lebih baik di bandingkan tidak mengendalikan.

Orang yang mampu mengendalikan marah berarti mampu mengendalikan emosi dan emosinya akan menjadi baik. Pengendalian diri adalah merupakan suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kwajibannya sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara.

Penelitian tentang marah juga dibahas dalam jurnal *Mental Health and Family Medicene Ltd*, dengan judul : *Anger, Forgiveness, And Depression in the Postnatal Experiences*²³.

²²Michelle Achterberg, et.al, *Control your Anger! The neural basis of aggression regulation in response to negative social feedback*, *Social Cognitive and Effective Neuroscience*, XI, 5, (January, 2016), p. 712-720.

²³Ascenzo N and Collard JJ, *Anger, Forgiveness, And Depression in the Postnatal Experiences*, *Journal Mental Health and Family Medicene Ltd*, XIV, 1, (2018), 689.

Penelitian ini membahas tentang : Hubungan antara kemarahan, pengampunan dan depresi dalam pengalaman pasca kelahiran. Dalam penelitian ini mengampil populasi 93 wanita yang melahirkan. Hasil penelitian ini menemukan bahwa mereka yang didiagnosis depresi cenderung mengalami tingkat kemarahan yang lebih tinggi dan tingkat pengampunan yang lebih rendah. Dengan amarah mengakibatkan kesulitan dalam memberikan pengampunan (pemaafan).

Jurnal penelitian selanjutnya ditulis oleh Duksun Chang dan Seunghyun Hwang yang berjudul *The Development of Anger Management Program Based on Acceptance and Commitment Therapy for Youth Taekwondo Players* (Pengembangan Program Manajemen Amarah Berdasarkan Terapi Penerimaan dan Komitmen untuk Pemain Muda Taekwondo). Kajian ini membahas pengembangan program intervensi manajemen amarah untuk pemain remaja taekwondo. Pemilihan remaja atau pemain muda ini didasarkan atas studi longitudinal Huesmanndan dan Eron yang menyatakan bahwa anak saat mulai usia 8 sampai 30 tahun sangat berkaitan denan perilaku agresif, kriminal, dan pelecehan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk pemain muda taekwondo menunjukkan perubahan sikap positif, pikiran, dan perasaan yang terkait dengan kemarahan. Program ACT ini memiliki 8 sesi program, yakni *creative helplessness, attention and willingness, cognitive de-fusion and awareness, self-observation, contacting with the present moment, understanding commitment, choosing value, and finding a valuable life*. Sehingga, dengan

program ACT ini memungkinkan memiliki dampak yang baik terhadap kemarahan bagi para pemain muda taekwondo.²⁴

Kajian jurnal kemarahan selanjutnya adalah *Anger Management and Temper Control: Critical Components of Posttraumatic Stress Disorder and Substance Abuse Treatment* dalam *Journal of Psychoactive Drugs*. Penelitian ini membahas tentang manajemen kemarahan dan temperamen kontrol dari gangguan stres pasca trauma dan penyalahgunaan zat-zat terlarang. Adapun yang menjadi tujuan dalam manajemen kemarahan ini adalah (1) untuk mengajarkan klien untuk mengidentifikasi isyarat dan pemicu kemarahan, dan (2) untuk membantu klien mengembangkan strategi untuk mengendalikan kemarahan agar mampu mengendalikan diri. Kemarahan adalah bagian dari emosi yang adaptif sebagai pertanda akan ancaman atau bahaya, dengan cepat memberi energi pada individu serta mengarahkan respon perilaku untuk mengurangi ancaman.

Hasil penelitian ini adalah teknik manajemen kemarahan yang terdiri dari 12 sesi yakni sesi 1 dan 2 (*cues to anger and the anger meter*), sesi 2 dan 3 (*anger-control plans and anger as a secondary emotion*), sesi 4 (*time-out and the aggression cycle*), sesi 5 (*self-talk model*), sesi 6 (*relaxation training*), sesi 7 (*conflict resolution model*), sesi 8 dan 9 (*analysis of most violent incident*), sesi 9 dan 10 (*anger in family of origin*), sesi 11 (*assertiveness training*), dan sesi 12 (*anger control plans*) dapat mengontrol

²⁴Duksun Chang and Seunghyun Hwang, *The Development of Anger Management Program Based on Acceptance and Commitment Therapy for Youth Taekwondo Players*, *Journal of Exercise Rehabilitation*, XIII, 2, (April, 2017), p. 160.

kemarahan individu. Individu yang mengalami ledakan dalam kemarahan diharapkan dapat membantu mengontrol kemarahan secara efektif dan membantu individu dalam pengobatan.²⁵

Jurnal selanjutnya terdapat pada *International Journal of Advanced Research* yang berjudul *Can Effective Parenting Reduce Anger among Adolescents? An Evidence-Based Literature Review* (Apakah Parenting yang Efektif dapat Menurunkan Kemarahan di antara Remaja? Tinjauan Pustaka Berbasis Bukti). Kajian jurnal ini membahas peran orang tua dalam menurunkan kemarahan pada anak remaja. Hal ini didasarkan bahwa remaja memiliki sifat kemarahan yang lebih tinggi dalam menghadapi permasalahan.

Parenting atau dalam hal ini adalah pengasuhan anak dapat menjadi ujung tombak dalam pengendalian amarah remaja. Orang tua setidaknya harus bisa memfasilitasi anak dalam hal ini adalah konseling bagi anak sendiri. Jurnal artikel ini didasarkan dari 40 artikel ilmiah dalam kemarahan pada remaja. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *parenting* pada dasarnya efektif dalam mengendalikan kemarahan. Yakni dengan pengasuhan orang tua yang memiliki penerimaan baik kepada anaknya serta tidak otoriter kepada anak dengan penuh rasa berwibawa.²⁶

Indah Wigati dalam tulisannya di jurnal: TA'DIB (Nopember 2013) yang berjudul "*Teori Kompensasi Marah Dalam*

²⁵Patrick Reilly, H. Westley Clark, Michael Scott Shopshire, Ervin W. Lewis, and Donna J. Sorensen, *Anger Management and Temper Control: Critical Components of Posttraumatic Stress Disorder and Substance Abuse Treatment*, Journal of Psychoactive Drugs, XXVI, 4 ,(January, 2012), p. 406.

²⁶Rama Nishad, Hemata Kumar Mishra, and Manju Mahananda, *Can Effective Parenting Reduce Anger among Adolescents? An Evidence Based Literature Review*, International Journal of Advanced Research, VIII, 8, (August, 2020), p. 1094.

Perspektif Psikologi Islam” juga menjelaskan tentang konsep marah dalam perspektif al-Qur’an dan Hadits, psikologi, faktor-faktor yang menyebabkan manusia marah, serta dampak dari kemarahan tersebut terhadap tubuh manusia dan cara mengatasi kemarahan. Di dalam materi jurnal ini juga di jelaskan bahwa marah adalah bukan hal yang buruk. Marah merupakan pertahanan yang paling primitif yang kita miliki. Efek dari kemarahan bisa menjadi positif dan negatif.²⁷

Materi Jurnal ini juga dijelaskan bahwa kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat berbahaya. Kemarahan akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. Barang siapa yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya. Harry Mills (2005), kemarahan bukan emosi yang dilahirkan dan bukan sesuatu yang dipelajari. Ada beragam karakter marah yang dimiliki manusia. Ada manusia yang sangat mudah marah dan ada manusia jarang sekali untuk melakukan kemarahan. Sebagian orang sadar kemarahan mereka dan tahu bagaimana cara mengendalikannya. Akan tetapi ada juga yang tidak mampu untuk mengenali tanda-tanda kemarahan dan menemukan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman dan sering tidak menyenangkan.

Marah juga dikaji oleh Rita Susanti dkk dengan judul: *Perasaan Terluka Membuat Marah*²⁸ yang di muat di *Jurnal*

²⁷Indah Wigati, “Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam”, Jurnal: TA’DIB, XVIII, 02, (Nopember, 2013), hlm. 193-214.

²⁸Rita Susanti, dkk, “Perasaan Terluka Membuat Marah”, Jurnal Psikologi, X, 2, (Desember, 2014).

Psikologi, fakultas psikologi UIN Sultas Syarif Kasim Riau (2 Desember 2014). Tulisan ini bermaksud guna memahami masalah-masalah yang dapat menimbulkan kemarahan pada setiap individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan *indigenous psychology*. Adapun caranya dengan survey pertanyaan terbuka yang digagas oleh Kim dan park (2008). Sedangkan analisis datanya menggunakan teknik koding kualitatif dan *crosstabulation*.

Penelitian ini melakukan pertanyaan terbuka kepada responden berjumlah 345 Mahasiswa di Pekanbaru. Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa faktor yang menyebabkan rasa marah adalah perasaan terluka (50,3%), persepsi terhadap ketidakadilan (29,1%), serta perilaku yang tidak diharapkan (20,6%). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa marah lebih disebabkan oleh perasaan terluka sebagai bentuk perasaan yang kuat ketika sesuatu dirasakan buruk atau tersakiti.

Di penelitian ini juga ditemukan bahwa 80% penyebab emosi marah adalah sikap atau perbuatan oleh orang lain, jadi marah adalah reaksi terhadap sikap orang lain yang kurang menyenangkan. Oleh karena itu, para ahli jiwa menyatakan bahwa emosi marah adalah *the chief saboteur of the mind*, emosi marah adalah faktor utama yang seringkali melumpuhkan akal sehat dan bahkan dapat menimbulkan berbagai kesusahan dan gangguan jiwa lainnya.

Selanjutnya pada jurnal *Al-Idaroh* (2 September 2017) yang ditulis oleh Moch. Sya'roni Hasan dengan judul: "Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan" adalah mengungkapkan tentang identifikasi marah, dampak negatif marah, dan manajemen

marah. Sesungguhnya marah bisa diidentifikasi sebagai berikut: suatu keadaan, sifat, dan perilaku: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan kebencian patologis. Dengan bahasa yang sederhana marah disebabkan oleh terjadinya ketidak seimbangan antara *Asmaul Husna Value System* (AHVS) pada *Got Spot* (hati nurani) dengan keadaan realitas. Emosi marah dalam al-Qur'an memakai term *ghadab* dan *ghaidz*. Adapun berbagai bentuk tindakan marah (ekspresi marah) dapat berupa: perubahan raut muka, kata-kata, tindakan dan diam.²⁹

Adapun dampak negatif dari kemarahan menurut penelitian ini adalah akan mendapatkan berbagai kesulitan dan penyesalan; tidak memperoleh kebajikan apapun dan akan mendapatkan murka serta laknat Allah SWT. Untuk itu marah perlu di kendalikan dan dikelola dengan baik. Adapun manajemen marah menurut penelitian ini diantaranya adalah dengan cara mengendalikan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, berbuat *ihsan* kepada orang yang zalim, sering berzikir dan salat serta proporsional dalam bertindak. Dengan kemampuan mengelola marah secara benar dan tepat, berarti telah menyempurnakan kecerdasan personal, khususnya dalam membina hubungan baik dengan orang lain. Pada akhirnya akan mampu menjadi insan yang saleh secara individual sekaligus saleh secara sosial. Dengan kata lain, ia tidak saja memiliki "*sajadah ilahiyyah*", tetapi sekaligus "*sajadah*

²⁹Moch. Sya'roni Hasan, "*Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan*", Jurnal Al-Idaroh, I, 2, (September, 2017), hlm. 105.

insaniyyah/kemanusiaan” yang dijunjung tinggi oleh Al-Qur’an (Ḥabl Min Allah wa Ḥabl Min al-Nas).

Selain itu berkaitan dengan manajemen marah, Yanuarty Paresma Wahyuningsih telah menulis dengan judul :”*Pelatihan Keterampilan Manajemen Marah Untuk Agresi Verbal Orang Dewasa Dengan Gangguan Psikotik Singkat*”³⁰. Penelitian yang dilakukan oleh Yanuarty bermaksud untuk mendalami efektivitas pelatihan keterampilan manajemen marah dalam menurunkan tingkat agresi verbal pasien dengan model *single case design*. Subjek adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun yang mengalami gangguan psikotik singkat. Metode asesmen yang dilakukan pada subjek adalah wawancara, observasi dan *behavior checklist*. Dalam penelitian ini juga melakukan wawancara yang berisikan tentang *anger management skill training*. Pelaksanaanya dilaksanakan sebanyak 6 sesi. Adapun perolehan dari intervensi yang dijalankan membuktikan bahwa adanya perubahan yaitu berkurangnya frekuensi agresi verbal dari lima kali sehari menjadi sekali sehari.

Dalam penelitian ini juga membahas tentang teknik pelatihan ketrampilan manajemen marah. Adapun teknik Pelatihan Keterampilan Manajemen Marah yang dilakukan ini mengurangi agresi verbal pada subjek dengan gangguan psikotik singkat. Kemudian telah terjadi perubahan, yakni berkurangnya frekuensi agresi verbal pada subjek. Subjek sedikit demi sedikit mampu mengucapkan kalimat-kalimat positif untuk dirinya sendiri maupun

³⁰Yanuarty Paresma Wahyuningsih, ”*Pelatihan Keterampilan Manajemen Marah Untuk Agresi Verbal Orang Dewasa Dengan Gangguan Psikotik Singkat*”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, VIII, 1 (Juni, 2016), hlm. 67.

pada orang lain. Agresi atau kemarahan verbal dalam bentuk membantah dengan intonasi tinggi pada subjek juga sudah berkurang. Pada waktu subjek bertujuan untuk menolak, subjek mulai dapat mengungkapkan bahasa yang lebih baik dan santun serta tidak menampakkan nada kasar. Walaupun demikian, frekuensi *gaḍab* atau marah subjek masih muncul dan belum bisa lenyap secara menetap karena pada waktu subjek telah mampu mengendalikan marah, subjek kurang senang untuk diberikan pujian sebagai prestasinya dari apa yang diusahakannya.

Selain itu, kajian marah juga ditulis ‘Atiqoh dalam skripsinya berjudul: “*Penafsiran Marah Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an*”. Skripsi ini membahas tentang penafsiran Sayyid Qutb atas ayat-ayat tentang marah: penafsiran Sayyid Qutb atas ayat-ayat *al-Gaḍab*, ayat-ayat tentang *al-Gaiẓ* dan ayat-ayat tentang *al-Sukhḥ*. Di samping itu juga membahas tentang subjek dan objek ayat-ayat tentang marah dalam Al-Qur’an menurut Sayyid Qutb.³¹

Ada juga buku yang ditulis oleh Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono dengan judul *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami*.³² Buku yang ditulis oleh Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono ini membahas tentang pengertian marah dan dampak negatif maupun positifnya dalam tinjauan ilmu jiwa secara Islami.

³¹Siti ‘Atiqoh, “*Penafsiran Marah Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an*”, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2014), hlm. vii.

³²Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah ...*, hlm. 13.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dipaparkan oleh penulis di atas, kebanyakan penelitian hanya meneliti marah dari aspek psikologi pendidikan saja, kemudian yang meneliti marah dalam Al-Qur'an (padanan kata, ekspresi, jenis, efek negatif marah dalam Al-Qur'an) dan strategi pengendaliannya belum diteliti secara tuntas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut meneliti tentang marah dalam Al-Qur'an (padanan kata, ekspresi, jenis, efek negatif marah dalam Al-Qur'an) dan strategi pengendaliannya, relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam dan kontribusi pengendalian marah dalam Al-Qur'an terhadap pembinaan kepribadian peserta didik.

G. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian dengan judul “Marah dalam Al-Qur'an dan Psikologi Pendidikan Islam” ini mengarah pada *library research*, yakni penelitian menekankan pada berbagai literatur yang berhubungan dengan topik yang dikaji, baik yang berupa sumber dari data primer maupun sekunder. Adapun dalam penelitian ini menitikberatkan atau berfokus pada ayat-ayat Al-Qur'an dengan pendekatan ilmu tafsir. Sampai saat ini terdapat empat metode tafsir yang populer di kalangan ulama Muslim, Keempat metode itu adalah metode *tahlili*, *ijmali*, *muqaran*, dan

mauḍu'i. Dalam hal ini peneliti memilih pendekatan tafsir tematik atau *mauḍu'i* yang dikemukakan oleh Abd al-Hayyie al-Farmawiiy. Metode tematik ini dipilih oleh peneliti sebagai pendekatan penelitian karena metode ini lebih sistematis, rinci dan lebih mudah dipahami dibanding metode lain.³³

Jenis penelitian ini adalah kualitatif, sehingga data dan analisis yang digunakan juga bersifat kualitatif.³⁴ Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berhubungan dengan ide, persepsi, pendapat mengenai obyek yang diteliti.³⁵ Penelitian kualitatif menguraikan hasil penelitian berbentuk deskriptif, bukan berbentuk angka. Penelitian ini tidak tergantung pada tempat atau lokasi tertentu dengan angka-angka yang teruji. Penelitian ini membutuhkan deskripsi yang logis dengan menggunakan ilmu tafsir sebagai pendekatan. Penelitian ini juga berbentuk studi kepustakaan melalui pengkajian data demi data yang tertuang dalam aneka ragam sumber data baik berupa: buku, jurnal, kitab tafsir dan lainnya.

2. Sumber Data

Adapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu berupa data primer dan data sekunder. Data primer yaitu sumber data yang langsung terkait kepada subyek riset. Pada penelitian ini pula sumber data primernya

³³Moh. Tulus Yamani, "*Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Mauḍu'i*", Jurnal J-PAI, I, 2, (Januari-Juni, 2015), hlm. 276.

³⁴Deddy Mulyana, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 145.

³⁵Mohammad Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), hlm. 44.

antara lain (1) Al-Qur'an dan terjemahnya, (2) kitab-kitab tafsir, (3) buku-buku psikologi pendidikan Islam.

Adapun data sekunder adalah sumber yang menopang dan menyempurnakan sumber-sumber data primer. Dalam hal ini buku-buku atau karya ilmiah lain yang bisa mendukung penelitian, serta sebagai alat bantu untuk mengkaji dan menganalisa permasalahan ini di antaranya kitab-kitab, buku-buku yang berhubungan dengan psikologi pendidikan Islam serta buku-buku pendukung lainnya.

3. Metode Pengumpulan Data

Mengingat bahwa penelitian ini adalah studi kepustakaan, maka metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, yaitu data yang diperoleh dari kitab-kitab tafsir dan buku-buku yang ada di perpustakaan.³⁶ Kemudian dalam rangka menelusuri literatur serta menelaah studi yang ada di perpustakaan, peneliti lebih dahulu perlu mengenal perpustakaan secara lebih baik termasuk sistem pelayanan, penyusunan *literature* dan penempatan buku di perpustakaan.³⁷ Peneliti memahami bahwa pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan.³⁸ Untuk itu, dokumen-dokumen yang ada di perpustakaan-perpustakaan itu peneliti baca dengan hati-hati, kemudian dibahas secara kritis dan mendalam dalam rangka mendukung gagasan yang menghasilkan kesimpulan.

³⁶*Ibid.* hlm. 93.

³⁷Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2014), hlm. 21.

³⁸Mohammad Nazir, *Metode Penelitian ...*, hlm. 174.

4. Analisis Data

Adapun metode analisis data yang digunakan penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Metode Maudhu'i (Tematik)

Al-Farmawi menjelaskan bahwa metode *maudhu'i* adalah menghimpun ayat demi ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan atau maksud sama kemudian seterusnya membicarakan suatu tema permasalahan dan menyusunnya secara kronologis serta *asbabun nuzul* ayat tersebut, kemudian penafsir mengelaborasikannya untuk selanjutnya diambil sebuah kesimpulan.³⁹

Cara kerja metode ini ialah menghimpun seluruh ayat yang berhubungan dengan tema yang dimaksud, kemudian menganalisisnya lewat ilmu-ilmu bantu yang relevan dengan masalah yang dibahas, yang selanjutnya menghasilkan konsep yang utuh dari al-Qur'an tentang tema tersebut.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam tafsir maudhu'i adalah sebagai berikut:

- 1) Menetapkan tema yang akan dicarikan jawabannya dalam Al-Qur'an, yaitu tema marah.
- 2) Mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebut tema marah, baik yang secara langsung menyebut term marah atau pun term lain yang berhubungan dengan

³⁹Abdullah al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i: Suatu Pengantar*: Terj. Suryan al-Jamroh, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), cet. Ke-2, hlm. 36-37.

makna marah.

- 3) Merumuskan makna marah dari ayat-ayat tersebut dengan mencari tafsir pada ayat-ayat yang lain atau dari munasabahnya dengan ayat sebelum dan sesudahnya, dalam hal ini disebut tafsir Al-Qur'an dengan Al-Qur'an.
- 4) Penulis mencari keterangan pada hadits-hadits Nabi yang mendukung penafsiran suatu ayat, atau bahkan menafsirkan ayat tersebut, dalam hal ini disebut tafsir Al-Qur'an dengan hadis.
- 5) Penulis membandingkan penafsiran itu dengan penafsiran yang telah dilakukan oleh para mufasir terdahulu, khususnya pada tiga tafsir yang penulis jadikan sumber pembanding data, yaitu : tafsir Jalalain, Tafsir al-Qur'anil 'Adhim (Tafsir Ibnu Katsir), dan Tafsir Al-Mishbah.

Adapun tiga tafsir yang penulis pilih itu adalah: *Pertama*, Tafsir Al-Jalalain. Diberi nama Tafsir Al-Jalalain karena ditulis oleh dua orang Jalal, keduanya adalah guru dan murid, masing-masing merupakan ulama besar. Kedua penulis itu adalah al-Imam Jalal al-Din al-Mahalli (771 H - 864 H/1460 M) dan Jalal al-Din Abul Fadhl 'Abdurrahman bin Abu Bakr bin Muhammad bin Abu Bakr Al-Khudhairy Ath-Thuluuni Al-Mishri Asy-Syafi'i, biasa dipanggil dengan nama Imam As-Suyuthi (849 H-911 H/1505 M). Kitab ini dipilih karena kelugasan bahasa dan cara mengungkapkannya yang sederhana tidak menutupi keterpopuleran kitab tafsir ini di tengah-tengah karya para

ulama yang luas wawasannya dan keilmuannya. Tafsir ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan kitab tafsir yang lain. Selain memiliki kelugasan bahasa, tafsir ini juga singkat dan pembahasannya bersifat global. Sehingga dapat mudah memberikan pemahaman bagi para pembacanya.⁴⁰

Kedua, Tafsir al-Qur'anil 'Adhim atau yang lebih terkenal dengan nama Tafsir Ibnu Katsir karangan Imad al-Din Abu al-Fida Ismail al-Hafizh, yang terkenal dengan panggilan Ibn Katsir (w: 774 H.). Tafsir ini dipilih karena ia merupakan tafsir bil ma'tsur dan banyak keterangan hadits yang dikutipnya sehingga ia sangat membantu dalam memahami Al-Qur'an.⁴¹

Ketiga, Tafsir Al-Mishbah karya Muhammad Quraish Shihab dan diterbitkan oleh Lentera Hati. Kitab tafsir ini dipilih karena ia mewakili corak tafsir sastra budaya kemasyarakatan Indonesia. Tafsir Al-Mishbah ini cenderung bercorak *quasi objectivies modern*, yakni merupakan corak tafsir yang dicirikan bernuansa masyarakat dan sosial. Di dalamnya juga dipaparkan munasabah ayat, asbabun nuzul, dan mengaitkan kasus-kasus kekinian.⁴²

Langkah selanjutnya dengan metode menghimpun

⁴⁰Abdul Karim dan Masdi, "Kajian Tafsir Jalalain Karya Imam Jalaludin Al-Mahally dan Imam Jalaludin Al-Suyuthi di Masjid Jami' Baitul Fattah RT 04. RW. 03 Klumpit Kec. Gebog Kabupaten Kudus", Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, X, 1, (November, 2016), hlm. 7.

⁴¹Abdullah al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i Suatu Pengantar....*, hlm. 242-244.

⁴²Atik Wartini, "Corak Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah", Hunafa: Jurnal Studia Islamika, XI, 1, (Juni, 2014), hlm. 123.

dari beberapa rangkuman ayat Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW, yang berkaitan sekaligus menjelaskan tentang marah. Sesudah diperoleh beberapa ayat tersebut, maka dicari beberapa penafsiran dalilnya dengan menggunakan beberapa kitab tafsir. Seterusnya dibandingkan untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari permasalahan tersebut.

b. Metode *Content Analysis*

Dalam penelitian ini digunakan data deskriptif. Oleh karena itu, analisis datanya menggunakan analisis *non statistic*, yang sering ditulis menurut isinya sehingga bisa juga disebut dengan analisis isi atau kajian (*content analysis*).⁴³ Adapun metode ini digunakan dengan beberapa cara menelusuri melalui data-data bersumber dari buku-buku dan tulisan lainnya berisi tentang marah. Kemudian dari berbagai sumber tersebut dianalisis untuk memperoleh kesimpulan yang baru tentang masalah yang berkaitan dengan judul penelitian. Keseluruhan yang berkaitan dengan tema penelitian, permasalahan yang diteliti, referensi, buku-buku, jurnal-jurnal, dan berbagai ragam tulisan yang berkaitan dengan marah dalam psikologi pendidikan Islam.

H. Sistematika Penulisan

Pembahasan dalam disertasi ini dibagi kepada lima bab sebagai berikut:

⁴³Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014), cet. Ke-32, 220.

- Bab I : Pendahuluan, yang merupakan gambaran umum mengenai isi dari disertasi yang meliputi: latar belakang, fokus masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab II : Marah, yang merupakan gambaran dari teori dari disertasi yang berisi konsep marah dan manajemen marah. Ada 4 sub bahasan konsep marah, yaitu pengertian marah, ekspresi marah, sebab-sebab marah, dan marah dalam perspektif neuropsikologi. Selanjutnya ada 3 sub bahasan manajemen marah, yaitu manajemen marah tinjauan psikologi pendidikan, manajemen marah dengan terapi relaksasi dan manajemen marah dengan psikologi pendidikan Islam.
- Bab III: Marah dalam Al-Qur'an dan strategi pengendaliannya, yang berisi padanan kata marah dalam Al-Qur'an, ekspresi marah dalam Al-Qur'an, jenis-jenis marah dalam Al-Qur'an, efek negatif marah dalam Al-Qur'an dan strategi pengendalian marah dalam Al-Qur'an.
- Bab IV: Relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam, yang berisi relevansi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam, materi pengendalian marah dalam pembinaan kepribadian murid dan kontribusi pengendalian marah dalam Al-Qur'an dengan psikologi pendidikan Islam.
- Bab V : Penutup, yang berisi kesimpulan dan saran.