

**MARAH DALAM AL-QUR'AN DAN STRATEGI
PENGENDALIANNYA**



Oleh:

MUFID
20172010001

DISERTASI

**Diajukan Kepada Program Doktor
Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
untuk Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Doktor
dalam Ilmu Psikologi Pendidikan Islam**

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mufid
NIM : 20172010001
Program Studi : Doktor Psikologi Pendidikan Islam
Judul Disertasi : Marah dalam Al-Qur'an dan Strategi Pengendaliannya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Disertasi ini adalah asli merupakan karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil peniruan atau penjiplakan (*plagiarism*) dari karya orang lain.
2. Disertasi ini belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/ atau doktor) baik di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta maupun di perguruan tinggi lain.
3. Disertasi ini tidak terdapat pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan didalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma dan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Yogyakarta, 2 Agustus 2021



Mufid

20172010001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah wa al-Syukru Lillah ‘ala Ni’amillah, dipanjatkan kepada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmah, taufiq, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan disertasi ini tepat pada waktunya. Penulis yakin bahwa hanya karena Allah-lah disertasi ini dapat diselesaikan.

Disertasi ini, di samping untuk memenuhi tugas guna meraih gelar Doktor, juga untuk mengungkap tentang konsep marah dalam Al-Qur’an dan psikologi pendidikan Islam. Karena itu, adalah kebahagiaan tersendiri bagi penulis, dapat menyumbangkan pemikiran tentang konsep marah dalam Al-Qur’an dan psikologi pendidikan Islam dalam wacana akademik, melalui disertasi ini.

Dengan selesainya disertasi ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada banyak pihak yang telah ikut membantu terealisasinya laporan disertasi ini, terutama:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Dr. Ir. Gunawan Budiyanto, M.P., IPM. yang telah membawa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang unggul dan Islami.
2. Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Ir. Sri Atmaja P. Rosyidi, M. Sc. Eng., Ph.D.,P. Eng. IPM. yang dengan penuh perhatian memberikan keputusan tentang pengangkatan promotor disertasi saya.
3. Ketua Program Studi S3 Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dr. Abd. Madjid, M. Ag, dan sekretaris Program Studi S3 Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dr. Aris Fauzan, M. Ag,

- yang dengan penuh perhatian senantiasa memotivasi penulis hingga selesainya studi di Pascasarjana, terutama di saat penulisan disertasi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Siswanto Masruri, M. A., selaku promotor dan bapak Prof. Dr. Muhammad Azhar, M. A., selaku co. Promotor yang telah dengan penuh ketekunan, kesabaran, ketulusan, dan kerelaan hati membimbing penulis, terutama di sela-sela kesibukan beliau.
 5. Pengelola S.3 Psikologi Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terutama Mas Evan dan kawan-kawan. Juga tak lupa para insan Perpustakaan Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah membuat penulis terasa betah untuk berlama-lama di perpustakaan , terutama di tengah kepenatan penulisan disertasi ini.
 6. Teman-temanku semua, yang tidak jarang penulis merepotkan mereka, terutama di kala penulis merasakan ada masalah dalam penulisan disertasi ini.
 7. Di samping itu, secara khusus penulis haturkan rasa ta'zhim dan terima kasih kepada Almarhum Ayahanda H. Asnawi, Ibunda Hj. Muzaroh, Istri tercinta Durrotul Hikmah dan anak-anak saya: Nadia Naila Jinan, Shofwatul Mukarromah dan Nabila Nurun Nisak. Mereka adalah sumber inspirasi yang tidak akan pernah pudar serta akan terus menjadi sumber inspirasi bagi penulis dalam menatap cita dan harapan ke depan, yang dukungan do'a dan kasih sayangnya merupakan sumbangan terbesar.

Penulis menyadari bahwa disertasi ini masih perlu penyempurnaan. Sehubungan dengan itu, maka saran yang konstruktif dari pembaca sangat diharapkan. Semoga disertasi ini dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia akademis, Amin.

Jepara, 2 Agustus 2021

Mufid

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PROMOTOR.....	iii
PENGESAHAN DISERTASI.....	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA PERSETUJUAN.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
المخلص.....	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xvi
DAFTAR ISI.....	xix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Kajian Pustaka.....	8
G. Metode Penelitian.....	26
1. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	26
2. Sumber Data.....	27
3. Metode Pengumpulan Data.....	27
4. Analisis Data.....	28
H. Sistematika Penulisan.....	32
BAB II: MARAH.....	34
A. Konsep Marah.....	34
1. Pengertian Marah.....	37
2. Ekspresi Marah.....	45
3. Sebab-Sebab Marah.....	53
4. Marah dalam Perspektif Neuropsikologi.....	62
B. Manajemen Marah.....	66

1. Manajemen Marah Tinjauan Psikologi Pendidikan.....	66
2. Manajemen Marah dengan Terapi Relaksasi.....	75
3. Manajemen Marah dengan Psikologi Pendidikan Islam.....	82
BAB III: MARAH DALAM AL-QUR'AN DAN STRATEGI PENGENDALIANNYA.....	91
A. Padanan Kata Marah dalam Al-Qur'an.....	91
1. <i>Al-Gadab</i> (الْعَضَبُ).....	91
2. <i>Al-Gayz</i> (غَيْظُ).....	102
3. <i>Sukht</i> (سُحْطُ).....	107
B. Ekspresi Marah Dalam Al-Qur'an.....	108
1. Ekspresi Marah dengan Sikap.....	113
2. Ekspresi Marah dengan Perkataan.....	122
3. Ekspresi Marah dengan Diam.....	128
C. Jenis-Jenis Marah dalam Al-Qur'an.....	133
1. Marahnya Orang Munafik dan Kafir kepada Orang Beriman.....	133
2. Marahnya Orang Jahiliyah pada Saat Kelahiran Anak Perempuan.....	135
3. Marahnya Nabi Musa AS kepada Kaumnya.....	137
4. Marahnya Nabi Yunus AS kepada Kaumnya....	139
5. Marahnya Allah SWT kepada Manusia.....	144
D. Efek Negatif Marah dalam Al-Qur'an.....	151
1. Menjumpai Banyak Kesulitan dan Penyesalan....	153
2. Tidak Mendapatkan Keuntungan (Kebajikan) dan Akan Mengalami Kerugian yang Besar.....	154
3. Mendapatkan Murka dan Laknat dari Allah SWT.....	157
E. Strategi Pengendalian Marah dalam Al-Qur'an..	160
1. Memohon Perlindungan kepada Allah.....	163
2. Memaafkan Orang Lain.....	164
3. Bersabar.....	166
4. Berbuat Ihsan kepada Orang Lain yang Zalim kepada Kita.....	168

5. Secepatnya untuk Selalu Ingat Allah (Berzikir) dan Beristigfar kepada Allah.....	171
6. Apabila Terpaksa Marah Maka Hendaknya dilaksanakan Secara Bijaksana.....	172
BAB IV: RELEVANSI PENGENDALIAN MARAH DALAM AL-QUR'AN DENGAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM DAN KONTRIBUSINYA TERHADAP PEMBINAAN KEPERIBADIAN PESERTA DIDIK.....	182
A. Relevansi Pengendalian Marah dalam Al-Qur'an dengan Psikologi Pendidikan Islam.....	182
1. Memohon kepada Allah dengan Membaca Taawud.....	195
2. Bersikap Diam.....	196
3. Mengalihkan Posisi.....	197
4. Dengan Cara Berwudu.....	198
5. Melaksanakan Salat Sunah.....	200
6. Dengan Ingat Perilaku Nabi Muhammad SAW dan Wasiat Beliau Bahwa Mencegah Marah Jaminannya adalah Surga.....	200
B. Materi Pengendalian Marah dalam Pembinaan Kepribadian Murid.....	203
1. Kompetensi Spiritual.....	203
2. Kompetensi Akademik.....	210
3. Kompetensi Moral.....	214
4. Kompetensi Sosial.....	219
C. Kontribusi Pengendalian Marah dalam Al-Qur'an dengan Psikologi Pendidikan Islam.....	226
1. Berjiwa Kasih Sayang.....	226
2. Berjiwa Tawadhu'.....	227
3. Bercermin dan Meneladani Pribadi Rasulullah SAW.....	229
4. Berjiwa Sabar.....	231
5. Bersahaja.....	232
6. Berkepribadian Muslim.....	234

BAB V: PENUTUP.....	238
A. Kesimpulan.....	238
B. Saran.....	239
DAFTAR PUSTAKA.....	242
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	256