



## Menahan Amarah sebagai Bentuk Pengendalian Diri dalam Pandangan Hadis

Ademas Muhammad Alawi<sup>1</sup>, Nazwa Amalia<sup>2</sup>, Zaeni Anwar<sup>3</sup>, Ilim Abdul Halim<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Jurusan Studi Agama-agama, Fakultas Ushuludin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>2,3</sup>Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuludin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[ademassembilanenam@gmail.com](mailto:ademassembilanenam@gmail.com)

### Abstract

This study aims to discuss about holding back anger in the view of hadith. This study uses an approach approach by applying the descriptive-analytical method. The formal object of this research is the science of hadith, while the material object is the hadith about anger control in the history of Ahmad No. 2817. The results and discussion of this study indicate that the status of the hadith is *hasan li ghairihi* quality that meets the qualifications of *maqbul ma'mul bih* for the Islamic experience. This study concludes that the hadith narrated by Ahmad No. 5840 is relevant as understanding and knowledge of anger control for self-development.

**Keywords:** Anger; Hadith; Syarah; Takhrij

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang menahan amarah dalam pandangan hadis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analisis. Objek formal penelitian ini adalah ilmu hadis, sedangkan objek materialnya ialah hadis tentang menahan amarah pada riwayat Ahmad No. 2817. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa status hadis berkualitas *hasan li ghairihi* yang memenuhi kualifikasi *maqbul ma'mul bih* bagi pengalaman Islam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis riwayat Ahmad No. 5840 relevan digunakan sebagai pemahaman dan pengetahuan tentang menahan amarah bagi pengembangan diri.

**Kata Kunci:** Amarah; Hadis; Syarah; Takhrij

## Pendahuluan

Setiap orang memiliki sifat marah dan itu merupakan sifat yang tidak baik. Banyak orang yang sulit untuk mengendalikan marah terhadap dirinya sendiri. Apabila seseorang mampu mengendalikan dirinya di kala sedang marah dengan tidak mengucap hal yang buruk ataupun tercela maka ibadahnya sudah baik (Noffiyanti, 2020). Namun, pengendalian diri bukanlah hal yang mudah karena banyak faktor dari kondisi mental individu, ekonomi, sosial, bahkan hiburan juga dapat memunculkan emosi negatif seperti marah. Kenyataan seperti ini sering terjadi dalam lingkungan kehidupan. Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk membahas tentang pengendalian diri, khususnya pembahasan hadis tentang menahan amarah.

Hasil penelitian terdahulu terkait pengendalian amarah menurut hadis telah dikemukakan oleh sejumlah peneliti. Antara lain Rovi Husnaini (2019), "Hadis Mengendalikan Amarah dalam Prespektif Psikologi," Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis. Disebutkan bahwa emosi setiap individu memiliki peranan penting dalam hidup. Manusia adalah makhluk ciptaan Allah Swt yang dilengkapi dengan emosi. Dalam pandangan psikologi emosi manusia dibagi menjadi dua kategori, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Salah satu emosi negatif adalah marah, Nabi Muhammad Saw bersabda "Bukan orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawannya dalam) pergumulan (berkelahi) tetapi tidak ada orang kuat lainnya (yang sebenarnya) yang mampu mengendalikan dirinya saat marah" (HR. Bukhari No. 5763 dan HR Muslim No 2609). Emosi marah tidak untuk ditahan tetapi Nabi Muhammad Saw dalam hadis tentang pengendalian emosi marah memiliki keselarasan dengan psikologi dalam prespektif psikologi pengendalian amarah dapat melalui katarsis lunak, rasionalisasi, *copying strategy*. Kontrol emosi berdampak positif bagi kesehatan fisik, psikologis dan dalam menjaga interaksi sosial (Husnaini, 2019).

Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas mengendalikan amarah. Akan tetapi terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian sekarang. Penelitian terdahulu membahas mengendalikan amarah dalam pandangan psikologi, sedangkan penelitian sekarang membahas hadis pengendalian amarah berdasarkan *takhrij* dan *syarah*.

Kerangka berpikir perlu disusun untuk menjawab pertanyaan bagaimana hadis tentang menahan amarah. Amarah kerap kali diartikan sebagai emosi, dan selain marah itu bukan emosi. Peristiwa tersebut sering kali dijumpai, kebanyakan orang menilai bahwa emosi merupakan hal negatif seperti emosi marah dan berdampak negatif pula pada perilaku

manusia (Husnaini, 2019). Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambarkan melalui perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dampak dari emosi positif yaitu menyenangkan dan menenangkan. Sementara emosi negatif dapat digambarkan melalui perasaan sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, perilaku emosi negatif pun memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang atau perilaku agresif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain (Husnaini, 2019). Konsep menahan amarah dalam Islam dapat ditemukan berdasarkan hadis. Hadis menahan amarah antara lain hadis riwayat Bukhari No. 6116 “Janganlah engkau marah, laki-laki itu mengulang permintaannya, (namun) Nabi Saw (selalu) menjawab, janganlah engkau marah” (Al-Bugha & Mistu, 2007). Pembahasan hadis tentang menahan amarah merupakan bidang kajian ilmu hadis. Hadis tentang menahan amarah dapat dijelaskan melalui ilmu hadis berkenaan dengan status, pemahaman, dan pengamalan hadis berdasarkan pembahasan ilmu hadis hingga ditarik kesimpulan bagaimana menahan amarah menurut hadis.

Landasan teori dibutuhkan untuk pondasi teoritis dalam melakukan pembahasan. Penelitian ini menerapkan teori ilmu hadis beserta cabang-cabang yang melingkupinya (Thahan, 1985). Di dalam ilmu hadis terdapat ilmu *dirayah* hadis (Soetari, 2005), yaitu ilmu yang objek materialnya ialah *rawi*, *sanad*, dan *matan* hadis. *Rawi* adalah periwayat hadis, *sanad* ialah mata rantai periwayat hadis, *matan* yaitu teks hadis (Darmalaksana W. , 2018). Ilmu hadis menetapkan syarat kesahihan (otentisitas) suatu hadis, yaitu: *Rawi* mesti *'adl* (memiliki kualitas kepribadian yang terpuji) dan *dhabit* (memiliki kapasitas keilmuan yang mumpuni) serta *tsiqah* (memiliki integritas yang tidak diragukan) yakni perpaduan antara *'adl* dan *dhabit*; *Sanad* mesti tersambung (*mutashil*) dalam arti tidak boleh terputus (*munfashil*); dan *Matan* tidak boleh janggal (*syadz*) dan tidak boleh ada cacat (*'illat*) (Darmalaksana W. , 2020). Apabila memenuhi seluruh syarat otentisitas, maka status hadis disebut shahih, sedangkan bila tidak memenuhi salah satu syarat tersebut maka kualitas hadis disebut *dhaif* (Darmalaksana W. , 2020). Menurut ilmu hadis, hadis *shahih* bersifat *maqbul* (diterima), sedangkan hadis *dhaif* bersifat *mardud* (tertolak) (Soetari, 2005). Akan tetapi, hadis *dhaif* dapat naik derajatnya menjadi *hasan li ghairihi* bila terdapat *syahid* dan *mutabi* (Soetari, 2015). *Syahid* adalah *matan* hadis lain sedangkan *mutabi* ialah *sanad* hadis lain (Mardiana & Darmalaksana, 2020). Meskipun demikian, tidak setiap hadis *maqbul* dapat diamalkan (*ma'mul bih*), dalam arti ada kategori hadis *maqbul* tetapi tidak dapat diamalkan

(*ghair ma'mul bih*) (Soetari, 2005), hal ini bergantung konteks dalam arti situasi dan kondisi.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat hadis tentang menahan amarah. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana hadis tentang menahan amarah. Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadis tentang menahan amarah. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan ilmu hadis. Secara praktis, penelitian bermanfaat sebagai pengetahuan seputar menahan amarah dalam pandangan hadis.

### Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analitis (Bandung, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka. Sumber data penelitian ini mencakup primer dan sekunder. Sumber data primer adalah Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam (Saltanera, 2015). Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini yang bersumber dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klarifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana W., 2020). Secara khusus metode deskriptif-analitis dalam penelitian ini diambil dari bidang ilmu hadis. Khususnya metode *takhrij* hadits dan metode *syarah* hadis. *Takhrij* hadis adalah proses mengambil hadis dari kitab hadis untuk diteliti identitasnya (Darmalaksana W., 2020). Sedangkan *syarah* hadits ialah penjelasan mengenai matan (teks) hadis untuk diperoleh suatu pemahaman (Soetari, 2015). Terakhir, interpretasi pada tahap analisis akan digunakan logika, baik logika deduktif maupun logika induktif (Sari, 2017) hingga ditarik sebuah kesimpulan.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### 1. Hasil penelitian

Tahapan *takhrij* mensyaratkan untuk mengeluarkan hadis dari kitab hadis yang kemudian diteliti kesahihannya. Setelah dilakukan pelacakan hadis dengan kata kunci "amarah" pada Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam, maka ditemukan hadis Imam Ahmad No. 5840. Adapun redaksi teks hadis di bawah ini:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَاصِمٍ عَنْ يُونُسَ بْنِ عَبْدِ أَخْبَرَنَا الْحَسَنُ عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَجَرَّعَ عَبْدٌ جُرْعَةً أَفْضَلَ عِنْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مِنْ جُرْعَةٍ غَيْظٍ يَكْظُمُهَا  
ابْتِغَاءَ وَجْهِ اللَّهِ تَعَالَى

Telah menceritakan kepada kami *Ali bin Ashim* dari *Yunus bin Ubaid*, telah mengabarkan kepada kami *Hasan* dari *Ibnu Umar* dia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, “Tidaklah seorang hamba menahan sesuatu yang lebih utama di sisi Allah dari pada menahan amarah. Ia menahan karena mencari ridha Allah ta’ala.”

Tahap berikutnya, penilaian para *rawi* dan ketersambungan *sanad* sebagaimana tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Rawi dan Sanad**

No.	Rawi- Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
		L	W			-	+	
1	Abdullah bin 'Umar bin al-Kaththab bin Nufail		73H	Madinah	Abu 'Abdur Rahman			Sahabat
2	Al-Hasan bin Abu al-Hasan Yasar		110 H	Bashrah	Abu Sa'id		Al-'Ajli: Tsiqah; Muhammad bin sa'd: Tsiqah ma'mun; Ibnu Hibban: Disebutkan dalam ast-tsiqaat	Tabi'in kalangan pertengahan
3	Yunus bin Ubaid bin Dinar		139 H	Bashrah	Abu Ubaid		Ibnu sa'd: tsiqah; Yahya bin Ma'in: Tsiqah; An-Nnasa'i: Tsiqah; Ahmad bin Hambal: Tsiqah; Ibnu Hibban: disebutkan dalam ats-tsiqaat; Ibnu Hajjar al'Asqalan: Tsiqah tsabat fadil wara'	Tabi'in kalangan biasa
4	Ali bin Ashim bin Shuhaib		201 H	Hait	Abu al-Hasan	Adz-Dzahabi: Mereka mendhaifk annya; Ibnu Hajar: Shaduq terdapat kesalahan	Al-Ajli: Tsiqah	Tabi'ut tabi'in kalangan biasa

5	Ahmad bin Muhammad bin Hambal bin Hilal bin Asad bin Idris	164 H	241 H	Irak	Imam Hadis	Mudawwin
---	--	-------	-------	------	------------	----------

Tabel 1 menunjukkan bahwa hadis Ahmad No. 5840 diriwayatkan oleh lima periwayat. Semua periwayat hanya diketahui tahun wafatnya saja, kecuali Imam Ahmad bin Hambal (164 H-241 H). Para ulama memberikan komentar positif, kecuali satu periwayat. Ali bin Ashim bin Shuhaib dinilai negatif oleh Adz Dzahabi mereka mendhaifkannya dan sadhuq terdapat kesalahan menurut Ibnu Hajar.

Menurut teori ilmu hadis, *rawi* pertama berarti *sanad* terakhir dan *sanad* pertama nerarti *rawi* terakhir (Soetari, 2015). Hadis di atas termasuk *mutashil* (bersambung) dilihat dari persambungan *sanad*. Syarat persambungan *sanad* adalah *liqa* (bertemu) antara guru dan murid (Soetari, 2015). *Liq*a dapat dilihat dari keberadaan periwayat sezaman dan berada di satu wilayah. Dilihat dari negeri mereka berada di walayah yang berdekatan. Guru dan murid dapat dikatakan sezaman walaupun kebanyakan mereka tidak diketahui lahirnya. Menurut teori ilmu hadis, para periwayat hadis dapat diasumsikan usia mereka berkisar 90 tahun (Darmalaksana W. , 2020). Sehingga dapat diprediksi periwayat dalam mata rantai *sanad* tersebut kemungkinan bertemu antara guru dan murid. *Matan* hadis di atas tidak janggal dan tidak cacat yang berarti logis menurut akal sehat, sedangkan tidak terdapat cacat dalam arti *matan* hadis tersebut tidak bertentangan dengan ayat-ayat Al-Quran yang merupakan dalil yang lebih tinggi (Soetari, 2015). Meskipun tidak dalam bentuk *lafadz* yang sama, hadis riwayat Ahmad No. 5840 ini mendapat dukungan dari kandungan hadis lain, yaitu Ibnu Majah No. 4179, Ahmad No. 5842, dan lain-lain (Saltanera, 2015). Dengan perkataan lain, hadis tersebut memiliki *syahid* dan *mutabi* (Mardiana & Darmalaksana, 2020).

Hadis Ahmad No. 5840 pada mulanya *dhaif* karena tidak memenuhi syarat *shahih*. Namun, hadis tersebut mempunyai *syahid* dan *mutabi* sehingga derajatnya naik menjadi *hasan li ghairihi*. Sebagaimana hadis *shahih*, status hadis *hasan* bersifat *maqbul* sebagai dalil pengamalan Islam.

## 2. Pembahasan

Hadis riwayat Ahmad No. 5840 bersifat *maqbul* dalam arti dapat diterima sebagai dalil. Terdapat suatu kisah pada Abu Bakar yang dikisahkan ketika sedang berbicara dengan Rasul Muhammad, tiba-tiba datanglah seorang Arab badui bertemu dengan Abu Bakar dan langsung mencemooh Abu Bakar dengan kata-kata yang sangat tidak baik (kasar)

dan Abu Bakar tidak menghiraukan orang Arab badui tersebut. Abu Bakar melanjutkan pembicaraannya dengan Rasulullah. Melihat kejadian ini Rasul Muhammad tersenyum, kemudian seorang Arab badui itu kembali mencemooh Abu Bakar dengan cemoohan yang lebih buruk dari sebelumnya. Tetapi dengan keimanan yang kuat dan juga kesabarannya, Abu Bakar tetap membiarkan orang tersebut. Rasul Muhammad kembali memberikan senyum. Orang Arab badui tersebut malah semakin marah. Dan yang ketiga kalinya ini orang Arab badui tersebut mencemooh Abu Bakar dengan cemoohan yang lebih dari yang sebelumnya. Seorang manusia biasa memiliki hawa nafsu Abu Bakar tidak dapat menahan amarahnya (Suruc, 2015).

Dibalas cemoohan Arab badui tersebut dengan cemoohan juga dan terjadilah perang mulut antara Abu Bakar dengan orang badui tersebut. Pada saat pertama Rasul Muhammad tersenyum karena malaikat mendekati Abu Bakar, lalu yang ke dua, Rasul Muhammad tersenyum karena malaikat yang mendekati Abu Bakar semakin banyak (karena Abu Bakar masih sabar). Dan yang ketiga para malaikat pergi dan iblis pun hadir maka dari itu Abu Bakar membalas cemoohan tersebut. Oleh karena itu, aku tidak ingin berdekatan dan tidak memberi salam kepadanya ucap Rasul Muhammad (Suruc, 2015). Demikian Rasul Muhammad mengajarkan kepada kita untuk bersabar menahan amarah dengan tidak membalas keburukan dengan perbuatan yang buruk juga (Arsyad, 2015).

Amarah pada dasarnya merupakan gejolak hati yang memicu agresivitas. Emosi amarah ini meledak untuk mencegah timbulnya hal-hal negatif untuk melegakan jiwa sebagai pembalasan hal-hal negatif yang telah menimpa seseorang. Amarah suatu emosi yang memiliki ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi, dan timbul perasaan tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan. Amarah bersifat relatif dari persepsi orang yang bersangkutan, maksudnya amarah yang dirasakan oleh seorang individu akan berbeda dengan kemarahan yang dirasakan oleh individu yang lain atau suatu stimulus bisa menimbulkan amarah suatu individu (Latief, 2015). Namun, belum tentu menimbulkan kemarahan bagi individu lainnya, karena stimulus tersebut bisa dianggap suatu kesalahan lagi bagi seseorang namun tidak bagi yang lainnya. Amarah memicu pada individu untuk melakukan tingkah laku yang agresif, seperti memukul, membanting, menendang, berteriak, pembalasan dendam, memecahkan benda berbahan kaca, bahkan bisa lebih ekstrem lagi amarah ini bisa mengarah pada tindakan kriminal seperti melukai, menyiksa, membunuh. Tapi emosi amarah tidak selalu dalam bentuk yang agresif. Karena sebagian individu bentuk amarah yang diaksikan

berlawanan dengan yang agresif misalkan seperti menangis, mengurung diri dan lainnya yang tidak menimbulkan hal agresif (Latief, 2015).

Berdasarkan hadis riwayat Imam Ahmad No. 5840 dapat diambil pelajaran tentang kisah sahabat sebagai ekspresi amarah. Allah akan benar benar meridhai hamba-Nya yang mampu menahan amarah. Serta kunci surga itu adalah ridha dari Allah jika kita sering beramal kebajikan tapi tidak karena Allah maka amalan itu tidak berarti apa-apa, dan tidak akan diridhai Allah. Seseorang telah mengetahui pintu surga namun tidak mengetahui kuncinya. Menahan marah menjadi penting dalam aktivitas kehidupan umat manusia di muka bumi (Majdid, 2015). Umat muslim hendaknya pandai melakukan pengendalian diri dalam arti menahan amarah sebagaimana padangan hadis.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kesahihan hadis riwayat Ahmad No. 5840 mengenai menahan amarah dinilai sebagai *hasan li gairihi*. Pembahasan penelitian ini menjelaskan bahwa hadis riwayat Ahmad No. 5840 bersifat *maqbul ma'mul bih* untuk digunakan sebagai peringatan pengembangan diri. Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai pemahaman dan pengetahuan seputar menahan amarah menurut hadis. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan *syarah* hadis tanpa menyertakan tinjauan *sebab wurud* serta analisis secara mendalam, sehingga menjadi peluang penelitian lebih lanjut dalam menerapkan analisis secara lebih komprehensif. Penelitian ini merekomendasikan kepada semua individu agar tidak mudah menampakkan emosi amarahnya untuk mengembangkan kualitas jiwa dan jasad.

### **Daftar Pustaka**

- Al-Bugha, M. D., & Mistu, M. (2007). *Al-Wafi: Syarah Hadits Arbain Imam an-Nawawi*. Damaskus: Dar al-Musthafa.
- Arsyad, J. (2015). Karakteristik Rasulullah Sebagai Pendidik: Perspektif Sirah Nabawiyah. *Itqan: Jurnal Ilmu-ilmu Kependidikan*, 75-90.
- Bandung, U. S. (2020). Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi.
- Darmalaksana, W. (2018). Paradigma Pemikiran Hadis. *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 95-106.
- Darmalaksana, W. (2020). Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir. *Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Darmalaksana, W. (2020). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-7.



- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah dalam Prespektif Psikologi. *Diroyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*.
- Latief, U. (2015). Konsep Amarah menurut Al-Qur'an. *Jurnal Al-Bayan*, 16.
- Majdid, N. (2015). *Menahan Marah*. Jakarta Selatan: Noura Books.
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis. *Jurnal Perspektif*, 12-19.
- Noffiyanti, N. (2020). Marah dan Penyembuhan dalam Al-Qur'an (Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam). *Ristedik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Saltanera. (2015). Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam. *Lembaga Ilmu Dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan*.
- Sari, D. P. (2017). Berpikir Matematis dengan Metode Induktif, Deduktif, Analogi, Integratif dan Abstrak. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Soetari, E. (2005). *Ilmu Hadis Kajian Riwayah dan Dirayah*. Bandung: Mimbar Pustaka.
- Soetari, E. (2015). *Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Tahrij: Teori dan Aplikasi*. Bandung: Yayasan Amal Bakti Gombong Layang.
- Suruc, S. (2015). *Best Stories of Abu Bakar as-Shiddiq*. Jakarta: Kaysa Media.
- Thahan, M. (1985). *Taisir Mushthalah al-Hadits*. Beirut: Dar Al-Fikr.