

HUBUNGAN ANTARA MARAH DAN KESEHATAN DALAM PERSPEKTIF HADÎTS



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tafsir Hadits

Oleh:

HASYIM

NIM: 094211011

**FAKULTAS USHULUDDIN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2013**

**HUBUNGAN ANTARA MARAH DAN KESEHATAN
DALAM PERSPEKTIF HADITS**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tafsir Hadits

Oleh:

HASYIM
NIM: 094211011

Semarang, 26 November 2013

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Dr. A. Hasan Asy'ari 'Ulama'i, M.Ag
NIP. 19710402 199503 1001

Pembimbing II

Ulin Ni'am Masruri, MA
NIP.19770502 200901 1020

PENGESAHAN

Skripsi Saudara **HASYIM** No. Induk 094211011 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal :

19 Desember 2013

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin.



Dekan Fakultas/ Ketua sidang

Dr. Achrus, M.Ag.

NIP. 19630105 199001 1002

Pembimbing I

Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag
NIP. 19710402 199503 1001

Penguji I

Drs. H. Ahmad Taqwim, MA
NIP. 19581127 198703 1001

Pembimbing II

Ulin Ni'am Masruri, M.Ag
NIP. 19770502 200901 1020

Penguji II

Drs. H. Ling Misbahuddin, MA
NIP. 19520215 198403 1001

Sekretaris Sidang

Rokhmah Ulfah, M.Ag.
NIP. 19700513 199803 2002

DEKLARASI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah ditulis orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan.

Semarang, 28 November 2013

Penulis,

Hasyim

NIM: 094211011

MOTTO

فَإِن مَّعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. . dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (QS. Al-Insyirah : 5-7)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabb al-‘ālamīn, dengan ketulusan hati dan ucapan terima kasih yang mendalam, skripsi ini penulis dedikasikan kepada:

- ♥ Bapak (Solihan) dan Ibu (Suharti) yang selalu penulis mulyakan. Semoga dengan hadiah kecil ini bisa membuat mereka berdua lebih bahagia daripada sebelumnya, dan semoga Allah senantiasa memberikan kebahagiaan dan Kasih-Sayang-Nya di dunia ini hingga kelak di akhirat. Amiin.
- ♥ Yang penulis hormati, Ketua Takmir Masjid At-Taqwa dan tetangga-tetangga lain sekitarnya di Jl. Ganesha Mukti Perum Kekancan Mukti Pedurungan Tengah Semarang. Semoga kesatuan umat Islam selalu mewarnai lingkungan ini. amiin
- ♥ Kakak-kakak penulis (Kang Solihin-Mbak Jumi, Mbak Lamsiatun-Mas Bambang, dan Mbak Listianah-Mas Satrio,) yang selalu memberikan support dan do'anya kepada penulis. Dan keponakan-keponakanku (Bowo, Mila, Jessy, Arya), semoga jadi anak sholeh-sholehah dan kebanggaan keluarga. amiin
- ♥ Sahabat-Sahabat setiaku di Masjid At-Taqwa (kang Agus, Mas Supri, Mas Adit, Mbah Jo, dll), tak lupa juga untuk murid-murid TPQ Insan Mulia yang semuanya menggemaskan. Semoga tetap istiqamah, diberikan umur panjang dan berkah. amiin

- ♥ Teman-teman karibku yang se-angkatan di Fakultas Ushuluddin, yang sudah lulus ataupun belum {Imam (pembantu umum), Faizun (tukang bohong), Yazid (tukang telat), Latif (supir siaga)}, dan teman-temanku lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga kedekatan dan kerukunan kita selalu utuh tiada akhir. amiin
- ♥ Semua pihak yang ikut serta dalam membantu penyusunan skripsi ini. Semoga apa yang telah dilakukan dihitung sebagai amal salih.

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin
ا	Alif	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B
ت	Ta	T
ث	Sa	Ts
ج	Jim	J
ح	Ha	H
خ	Kha	Kh
د	Dal	Dz
ذ	Zal	Z
ر	Ra	R
ز	Zai	Z
س	Sin	S
ش	Syin	Sy
ص	Sad	Sh
ض	Dad	Dh
ط	Ta	T
ظ	Za	Dz
ع	'Ain	...'
غ	Gain	G
ف	Fa	F
ق	Qaf	Q
ك	Kaf	K
ل	Lam	L
م	Mim	M
ن	Nun	N
و	Wau	W
ه	Ha	H
ء	Hamzah	...'
ي	Ya	y

ABSTRAK

Tidak ada habisnya jika kita mengupas seluruh aspek kehidupan Rasulullah saw, dilihat dari sisi manapun – dan kenyataannya memang seperti itu, bahwa beliau adalah manusia paling sempurna di muka bumi ini. Mulai dari ibadahnya, pergaulan dalam keluarga, pergaulan bersama sahabat, hingga kecerdasan emosional beliau ketika berhadapan dengan seseorang, semuanya tercatat oleh sejarah bahwa beliau mempunyai akhlak dan kecerdasan emosional yang luar biasa.

Tidak hanya itu, berbagai perilaku beliau, perintah dan larangan beliau yang tercantum dalam hadits, pola makan beliau dan lain-lain. Itu semua dapat dibuktikan bahwa yang beliau lakukan pantas untuk dicontoh oleh umat muslim maupun non muslim. Karena dengan berkembangnya teknologi saat ini, ternyata perilaku beliau, pola makan beliau, dan lainnya sangat berpengaruh pada kesehatan. Baik kesehatan jasmani ataupun rohani, yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

Dalam skripsi ini membahas tentang kecerdasan emosional Rasulullah saw. ketika menghadapi situasi yang berpengaruh pada perubahan sikap dan emosi. Di mana beliau dengan tepat memberikan contoh ataupun menasihati terhadap sahabat-sahabatnya bagaimana mengontrol dan mengendalikan diri dalam situasi yang bisa mengakibatkan setiap orang larut dalam kemarahan.

Jika kita dapat meniru akhlak Rasulullah saw, yang mana beliau adalah mahaguru bagi siapapun, maka dimulai dari kehidupan keluarga, kita akan dapat mengajak kepada teman, tetangga, maupun masyarakat luas untuk membudayakan akhlak Rasulullah saw. dimanapun berada.

KATA PENGANTAR

BismillahirRahmannir Rahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul **Hubungan Antara Marah dan Kesehatan dalam Perspektif Hadits**, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Yang terhormat Rektor IAIN Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan IAIN Walisongo.
2. Yang terhormat Dr. Nasihun Amin, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Bapak Ahmad Musyafiq, M.Ag dan Bapak Dr. H. M. In'ammuzahhidin, M.Ag, selaku Kajur dan Sekjur Tafsir Hadits IAIN Walisongo Semarang.

4. Bapak Dr. H. A. Hasan Asy'ari Ulama'i, M.Ag selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, MA selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin, Perpustakaan IAIN Walisongo beserta stafnya yang telah memberikan ijin dan layanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo, yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu, baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Semarang, 28 November 2013

Penulis,

Hasyim

NIM: 094211011

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iii
DEKLARASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
TRANSLITERASI	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pokok Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi.....	8
D. Tinjauan Pustaka	9
E. Metodologi Penelitian	11
F. Sistematika Penulisan.....	13
BAB II GAMBARAN UMUM TENTANG MARAH DALAM ILMU KESEHATAN	
A. Pengertian Marah	15
B. Hakikat Marah.....	17
C. Pandangan Islam Tentang Kesehatan.....	20

D. Faktor Pendorong Kemarahan.....	24
E. Pandangan Islam Tentang Marah.....	26
F. Pengaruh Marah pada Kesehatan	30
1. Pengaruh Terhadap Badan.....	31
a. Stres.....	32
b. Hipertensi.....	33
c. Gangguan Jantung.....	35
d. Gangguan Tidur	36
e. Masalah Pernafasan.....	37
f. Sakit Kepala	38
g. Serangan Jantung	39
h. Stroke	40
2. Pengaruh Terhadap Lisan	41
3. Pengaruh Terhadap Hati	43

BAB III GAMBARAN UMUM HADÎTS TENTANG MERAH

A. Hadîts Tentang Marah.....	49
B. Hadîts Tentang Larangan Marah.....	51
C. Hadîts Solusi Ketika Marah	55
1. Jangan Marah Kecuali Karena Allah.....	55
2. Menahan dan Meredam Amarah jika Telah Muncul.....	60
3. Berlindung Kepada Allah Ketika Marah	63
4. Diam	66

5. Mengubah Posisi Ketika Marah.....	67
6. Berwudhu atau Mandi dan Semisalnya	69
7. Memberi Maaf dan Bersabar	70
8. Jangan Membalas Keburukan dengan Keburukan yang Berlebihan	73

BAB IV ANALISIS

A. Hubungan Hadits tentang Marah dengan Kesehatan	77
B. Hubungan Solusi Marah dalam Hadīts dengan Kesehatan	83
1. Jangan Marah Kecuali Karena Allah.....	83
2. Menahan dan Meredam Amarah jika Telah Muncul.....	85
3. Berlindung Kepada Allah	86
4. Diam	89
5. Mengubah Posisi Ketika Marah.....	90
6. Wudhu atau Mandi dan semisalnya	91
7. Memberi Maaf dan Bersabar	94
8. Jangan Membalas Keburukan dengan Keburukan yang Berlebihan	98

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	101
B. Saran-saran.....	103
C. Penutup.....	104

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP