

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hadîts merupakan hukum islam kedua setelah al-Qur'ân, selain itu hadîts juga merupakan penjelas bagi al-Qur'ân itu sendiri. Bukan hanya al-Qur'ân saja yang menyimpan banyak mukjizat dan rahasia, di dalam hadîts (sabda Nabi saw) pun terdapat rahasia dan keutamaan, karena sejatinya ucapan dan perilaku Nabi Muhammad saw. merupakan wahyu dari Allah<sup>1</sup>, sebagaimana dalam al-Qur'ân :

إِنَّ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴿٤﴾

*“ucapannya itu tiada lain hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya)”. (An-Najm : 4)*

Allah mencitrakan Muhammad saw. sebagai sosok yang benar-benar berbudi pekerti agung. Dengan menelaah watak Rasûlullâh saw, kemuliaan akhlak ini bisa diketahui secara praktis dan apresiatif, untuk kemudian bisa dijadikan “model panutan” bagi orang-orang yang berakal sehat dan bijak.

Dengan mempelajari kepribadian Nabi saw. akan terpampanglah di hadapan khalayak manusia sosok “teladan”

---

<sup>1</sup> QS. An-Najm : 4

yang memiliki sifat-sifat moral yang agung, yang lebih mengobsesikan setiap orang untuk mencintai dan mengikutinya<sup>2</sup>.

Akhlak agung yang dimiliki Nabi saw. adalah sebuah karunia jiwa yang mendorong beliau begitu gampang melakukan perbuatan-perbuatan yang utama. Allah menciptakan beliau sebagai orang yang memiliki akhlak-akhlak yang mulia.<sup>3</sup> Sebagaimana Allah telah memujinya dalam al-Qur'ân :

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

“dan Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung”. (*al-Qalam* : 4)

As-Sunnah merupakan penafsiran al-Qur'ân dalam praktik atau penerapan ajaran Islam secara faktual dan ideal. Hal ini mengingat bahwa pribadi Nabi saw. merupakan perwujudan dari al-Qur'ân yang ditafsirkan untuk manusia, serta ajaran islam yang dijabarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Makna seperti itulah yang dipahami oleh Ummul-Mukminîn 'Aisyah r.a. dengan pengetahuannya yang mendalam dan perasaannya yang tajam serta pengalaman hidupnya bersama Rasûlullâh saw.<sup>4</sup> Pemahamannya itu dituangkan dalam susunan

---

<sup>2</sup> Isham bin Muhammad Asy-Syarîf, *Meneladani Kehidupan Rasûlullâhdan Para Istrinya*, CENDEKIA Sentra Muslim, Jakarta, 2007, hal. 78

<sup>3</sup> Muhammad Ahmad Jad Al-Maula Bik, *Muhammad Insan Teladan*, Pent. Abdumosaq Shidiq, Pustaka Anisah, Rembang, 2004. Hal. 15

<sup>4</sup> Yûsuf Qardhawî, *Bagaimana Memahami Hadîts Nabi saw*, Pent. Muhammad al-Bâqir, Penerbit Karisma, Bandung, 1994, hal. 17

kalimat yang singkat, padat dan cemerlang, sebagai jawaban atas pertanyaan yang diajukan kepadanya tentang akhlak Nabi saw. :

حَدَّثَنَا هَاشِمُ بْنُ الْقَاسِمِ قَالَ حَدَّثَنَا مُبَارَكٌ عَنِ الْحَسَنِ عَنِ سَعْدِ بْنِ هِشَامِ بْنِ عَامِرٍ  
قَالَ أَتَيْتُ عَائِشَةَ فَقُلْتُ يَا أُمَّ الْمُؤْمِنِينَ أَخْبِرِيَنِي بِخُلُقِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ قَالَتْ كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ (رواه أحمد في مسنده)

*Telah diceritakan dari hasyim bin al-qasim, telah bercerita Mubarak dari hasan dari sa'id bin hisyam bin 'amir berkata : aku mendatangi Ummul mukminin 'Aisyah ra, kemudian bertanya : "Ya Ummul mukminin, ceritakan kepadaku tentang akhlaq Rasûlullâh saw. Kemudian beliau menjawab : "Akhlaq beliau adalah al-Qur'ân !"*<sup>5</sup>

Nabi Muhammad saw juga dianugerahi oleh Allah pengetahuan sosial yang luar biasa, dan beliau sanggup mengaplikasikannya secara pas. Beliau diajarkan bagaimana bergaul dengan Allah yang dapat meningkatkan sensitifitas perasaan serta menjernihkan hati. Beliau diberi petunjuk bagaimana bergaul dengan keluarga yang dapat mewujudkan ketenangan rumah tangga yang harmonis. Dan beliau juga diberi tuntunan bagaimana bergaul dengan masyarakat yang beraneka ragam bahasa, warna kulit, dan ideologinya demi terciptanya kehidupan sosial yang tenang dan damai<sup>6</sup>.

Sebagaimana disebutkan dalam hadîts :

---

<sup>5</sup> Ahmad bin Muhammad bin Hambal bin Hilal bin Asad Al Marwazî Al Baghdadî, *Musnad Ahmad*, Pada Musnad 'Aisyah ra. Juz 41, no. 24.601, Mu'assasah ar-Risâlah, Beirut, 1995, hal. 148. Hadîts yang sama dengan sanad berbeda pada Juz 42 no. 25.302 dan Juz 43 no. 25.813.

<sup>6</sup> Muhammad Ahmad Jad Al-Maula Bik, *op.cit*, hal. 118

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ : مَا خَيْرَ رَسُولٍ اللَّهُ -صلى الله عليه وسلم- فِي أَمْرَيْنِ إِلَّا اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا مَا لَمْ يَكُنْ إِثْمًا فَإِنْ كَانَ إِثْمًا كَانَ أَبْعَدَ النَّاسِ مِنْهُ وَمَا انْتَقَمَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- لِنَفْسِهِ إِلَّا أَنْ تُنْتَهَكَ حُرْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى فَيَنْتَقِمُ لِلَّهِ بِهَا (رواه أبو داود في سننه)

*Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Maslamah dari Malik dari Ibn Syihab dari 'Urwah bin Zubair dari 'Aisyah Radhiallahu 'anha berkata, "Tidaklah Rasûlullâh shallallahu 'alaihi wa sallam dipikirkan dua hal kecuali beliau akan memilih yang paling mudah di antara kedua hal tersebut, dengan syarat hal itu tidak mengandung perbuatan dosa. Apabila mengandung perbuatan dosa, maka beliaulah yang paling jauh darinya."<sup>7</sup> (HR. Abu Dâud)*

Rasûlullâh saw. tidak pernah membalas dendam kepada seseorang untuk kebutuhan pribadi atau dunianya, tetapi Beliau membalas (perlakuan jelek orang lain) karena syariat Allah. Beliau adalah orang yang paling jauh dari kemarahan dan orang yang paling cepat ridha. Sifat kedermawanan Beliau tidak adaandingannya, Beliau bersedekah seperti orang yang tidak takut miskin<sup>8</sup>.

Rasûlullâh saw. adalah orang yang paling menepati janji, suka menyambung silaturahmi, orang yang penyayang dan

---

<sup>7</sup> Abû Dâud Sulaimân ibn Ash`ats al-Azadî as-Sijistânî, *Sunan Abî Dâud*, Juz 5, Kitab al-Adab no. 4.785, Dar Ibn Hazm, Beirut, 1997, hal 93

<sup>8</sup> Ustadz Said Yai, Lc., *Ciri-ciri Akhlak Rasûlullâhsaw*, Diringkas dari kitab Ar-Râhiq Al-Makhtum karya Syaikh Shafiyyur-Rahmân Al-Mubârafûri –rahimahullah, hal. 2

pengasih, orang yang paling baik dalam bergaul dan paling baik akhlaknya.

Rasûlullâh saw. paling jauh dari akhlak yang tercela dan beliau tidak berkata buruk, tidak pula suka mencela, tidak suka melaknat, tidak bersuara keras di pasar dan tidak membalas perbuatan buruk dengan keburukan pula, tetapi beliau memaafkannya dan membiarkannya.<sup>9</sup> Sebagaimana dalam hadîts :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ،  
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ  
الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ (رواه البخاري في  
صحيحه)

*Telah menceritakan kepada kami, Abdullah bin Yusuf, diceritakan oleh Malik dari Ibn Syihab dari Sa'id al-Musayyib dari Abi Hurairah ra, sesungguhnya Rasûlullâh saw bersabda :  
"Orang kuat itu bukanlah yang menang dalam gulat tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan nafsu amarahnya."*<sup>10</sup>

Marah merupakan emosi dasar yang tampak ketika salah satu motif dasar atau penting yang harus dipenuhi terhambat. Jika ada sesuatu yang menghambat manusia atau hewan dalam memuaskan salah satu motif dasarnya, ia akan marah, berontak, dan melawan penghambat itu untuk mengalahkan dan

---

<sup>9</sup> *Ibid*, hal. 4

<sup>10</sup> Abû 'Abdullâh Muhammad bin Ismâ'îl bin Al Mughîrah bin Bardizbah Al Bukhârî Al Ju'fî, *al-Jâmi' ash-Shahîh*, Juz 8, no. 6114, Mathba'ah as-Salafiyah, Raudhah-Mesir, 1979, hal. 28

menghilangkannya sampai ia berhasil mencapai tujuannya dan memenuhi motifnya<sup>11</sup>.

Nabi saw. melukiskan bahwa jika seseorang marah maka jantungnya dipenuhi darah dan aliran darah dalam tubuh menjadi sedemikian deras. Hal ini dapat memerahkan permukaan tubuh khususnya wajah dan menyebabkan seorang yang dalam keadaan marah merasakan panas.

Dalam kondisi marah, karena emosi sedemikian meninggi, pikiran menjadi tertutup, tidak mampu berpikir jernih. Oleh karena itu, Rasûlullâh saw menasihati para sahabat untuk tidak mengeluarkan vonis atau keputusan pada saat sedang marah<sup>12</sup>.

Meneladani Rasûlullâh dalam sisi jabaliyah, sosok manusiawinya, tentu sesuatu yang mungkin, karena beliau juga manusia. Tidur, makan, minum, dan maaf-hubungan suami istri adalah sisi manusiawi beliau yang etika-etika dasarnya tentu telah Beliau contohkan<sup>13</sup>.

Kecerdasan emosi, kini merupakan sebuah wacana baru yang teramat menarik. Masyarakat mulai mengenal begitu besar perannya dalam menentukan kesuksesan jalan hidup seseorang, dunia dan akhirat.

---

<sup>11</sup>M. Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunah Nabi*, Pent. Irfan Salim, Penerbit Hikmah. Jakarta, 2004. Hal. 58

<sup>12</sup> *Ibid*, hal. 59

<sup>13</sup> Asadullah Al-Faruq, *Mengapa Nabi saw. Tidak Gampang Sakit*, As-Salam Publishing, Solo, 2012, hal. 13

Untuk kehidupan dunia, pandai secara intelektual saja tidak cukup. Berapa banyak orang yang selalu memperoleh prestasi akademik tinggi di sekolah, harus mengalami kegagalan dalam menapaki masa depannya. Ratusan ribu sarjana menganggur, mengejar kerja buruh hingga ke luar negeri, atau terpaksa mencari nafkah dengan cara-cara haram<sup>14</sup>.

Kepandaian Rasûlullâh saw mengambil kebijakan dalam menyikapi para musuh, memperlihatkan betapa tingginya kecerdasan emosi (EQ) beliau. Memaafkan musuh adalah pekerjaan mudah baginya, walau sang musuh jelas-jelas sejak semula berniat membunuhnya. Apalagi kepada musuh yang kebenciannya masih tipis, atau baru pertama kali melakukan kesalahan<sup>15</sup>.

Dayer menyatakan bahwa pada faal manusia, amarah dapat menimbulkan tekanan darah tinggi, bisul, bintik-bintik merah pada kulit, jantung berdebar, sukar tidur, letih, dan juga penyakit jantung<sup>16</sup>. Dijelaskan juga bahwa diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan stroke merupakan penyakit vaskular, yaitu penyakit yang berhubungan dengan sirkulasi darah<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> Ahmad Al-Jada', *Meneladani Kecerdasan Emosi Nabi*, Pent. Abdurrahim Ahmad, Pustaka Inti, Jakarta, 2005, hal. xi

<sup>15</sup> *Ibid*, hal. xiv

<sup>16</sup> Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, PT Bumi Aksara, Jakarta. 2009. Hal. 6

<sup>17</sup> Aliah B. Purwakanita Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Rajawali Pers, 2008, hal. 515

Menurut Spielberger, marah adalah suatu keadaan dengan beragam intensitas dari yang ringan sampai yang berat, biasanya akan disertai perubahan psikologis dan biologis, misalnya saat marah ritme jantung dan tekanan darah akan meningkat<sup>18</sup>.

Maka dalam kajian ini penulis bermaksud menghubungkan hadîts-hadîts yang menjelaskan tentang marah dengan kesehatan. Dan tentunya harapan penulis yang paling utama adalah agar kita senantiasa memperhatikan al-Qur'ân dan Sunnah Rasul saw. yang telah banyak terbukti manfaatnya bagi umat manusia.

## **B. Pokok Masalah**

Dalam latar belakang telah dijelaskan beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian ini, sehingga untuk lebih memfokuskan permasalahan yang akan dibahas, akan dirumuskan pokok masalah sebagai berikut :

Apa dan bagaimana hubungan antara marah dan kesehatan dalam Perspektif Hadîts?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu mengetahui hubungan antara marah dan kesehatan perspektif Hadîts

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

---

<sup>18</sup> Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *op.cit*, hal. 74

1. Secara teoritis, yaitu untuk menambah khazanah keilmuan khususnya di bidang hadîts, dan memperkaya kumpulan kajian tematik hadîts.
2. Secara praktis, Penelitian ini memberikan panduan yang jelas kepada setiap pembaca, bagaimana harus bersikap dan mengontrol diri dalam berbagai situasi, yang mana keadaan diri seseorang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa dan raganya. Dari sini akan diperoleh kedamaian dalam bergaul di antara sesama, jika ilmu ini diterapkan dalam pergaulan sosial.

#### **D. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian di perpustakaan tidak dijumpai skripsi yang judul atau materi bahasanya sama dengan penelitian yang diajukan oleh peneliti saat ini, namun yang ada hanyalah beberapa literatur yang diterbitkan. Literatur yang dimaksud hanya secara umum dan belum ada yang membahas “Marah yang dihubungkan dengan kesehatan dalam perspektif hadîts” secara khusus apalagi mendalam. Literatur tersebut di antaranya:

1. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Karya Aliah B. Purwakania Hasan, yang menjelaskan pengaruh faktor-faktor psikologi dari bagaimana orang tetap menjaga kesehatannya, mengapa orang menjadi sakit dan bagaimana tanggapan mereka ketika sakit. Selain itu juga dijelaskan bahwa perilaku setiap orang sangat berpengaruh kepada kesehatannya.

2. *Meneladani Kecerdasan Emosi Nabi*, Karya ahmad Al-Jada', yang diterjemahkan oleh Abdurrahim Ahmad, yang menjelaskan bagaimana Rasûlullâh menyikapi dan mengambil kebijakan ketika berhadapan dengan musuh, di dalamnya juga banyak dikisahkan bagaimana Rasul saw memberikan teladan sikap dalam berbagai peristiwa, peperangan maupun ketika berhadapan dengan orang kafir.
3. *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'ân dan Hadîts*, Karya Hisham Thalbah, yang telah diterjemahkan oleh Syarif Hade Mansyah. Di dalamnya menjelaskan banyak kasus yang berhubungan dengan kehidupan modern, dan sedikit menyinggung tentang marah dan mudharatnya bagi kesehatan.
4. *Mengapa Nabi saw. Tidak Gampang Sakit*, karya Asadullah Al-Faruq, yang menjelaskan pola hidup dan pola makan sehat Rasul saw. dan akhlak Rasul saw. yang mulia.
5. *Ensiklopedi Adab Islam*, karya 'Abdul 'Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada, yang diterjemahkan oleh Abû Ihsan Al-Atsari, yang menjelaskan adab-adab ketika marah dan solusi bagaimana mengatasi rasa marah.

Dari berbagai literatur di atas menunjukkan bahwa skripsi ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaannya yaitu penelitian yang sudah ada lebih menitik beratkan kajian emosi negatif secara garis besar dan tidak dikaitkan dengan kesehatan. Sedangkan skripsi ini hendak menggabungkan pendekatan hadîts, psikologi dan Kesehatan sebagai tiga disiplin yang tidak perlu

dipertentangkan. Namun walaupun demikian pendekatan hadîts sebagai yang utama.

## E. Metodologi Penelitian

Metode yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini sifatnya *kualitatif* dikarenakan memang dalam penelitian ini sifatnya lebih pada kajian teks. Kajian yang akan dilakukan penulis adalah kajian kepustakaan (*library research*).<sup>19</sup> Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan ilmu kesehatan.

### 1. Sumber Data

Dalam penelitian ini data primer yang digunakan peneliti adalah *al-kutub al-sittah dan syarahnya ditambah Musnad Ahmad ibn Hanbal*. Dalam hal ini tentu penulis menggunakan kitab-kitab *takhrij* seperti *al-Mu'jam al-Mufahras li alfadz al-hadîts*. Kemudian penulis mengumpulkan hadîts-hadîts dari kitab tersebut yang berhubungan dengan marah.

Kemudian untuk mengolah data primer dan mempertajam analisis, penulis menggunakan juga data-data sekunder, yaitu berupa buku, artikel, tulisan ilmiah, dan lain sebagainya. Di antara data tersebut adalah *Ensiklopedi Adab Islam* Karya ‘Abdul ‘Aziz bin Fathi as-Sayyid Nada dan *Meneladani Kecerdasan Emosi Nabi* karya Ahmad al-Jada’.

---

<sup>19</sup>Mardalis, *Metode Penelitian; Suatu Pendekatan Proposal*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 1999, hal. 28

## 2. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam pengolahan data pada penelitian ini, penulis menggunakan beberapa metode;

- a. Metode Deskriptif untuk memaparkan data dan memberikan penjelasan secara mendalam mengenai sebuah data. Metode ini juga untuk menyelidiki dengan menuturkan, menganalisa data-data kemudian menjelaskan data-data tersebut.<sup>20</sup>
- b. Metode Analitik yaitu metode yang dimaksud untuk pemeriksaan secara konseptual atas data-data yang ada, kemudian diklasifikasikan sesuai permasalahan, dengan maksud untuk memperoleh kejelasan atas data yang sebenarnya.<sup>21</sup>

Setelah data-data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengelola data-data tersebut sehingga penelitian dapat terlaksana secara rasional, sistematis, dan terarah. Adapun metode-metode yang digunakan penulis adalah: metode deskriptif-analitik.<sup>22</sup> Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan dan menjelaskan hadîts-hadîts tentang marah. Dalam hal ini penulis mengambil penjelasan-penjelasan dari para Ulama dalam kitab *syarah*. Selain itu,

---

<sup>20</sup>Anton Bakker dan Ahmad Haris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Kanisius, Yogyakarta, 1994, hal. 70

<sup>21</sup>Lois O Katsoff, *Pengantar Filsafat*, Terj. Suyono Sumargono, Tiara Wacana Yogyakarta, 1992 hal. 18

<sup>22</sup>Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Rajawali, Jakarta, 1996, hal. 65

penulis juga mencantumkan pendapat mereka tentang kualitas hadîts tersebut.

Adapun analitik yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah menjelaskan hadîts-hadîts tentang marah dengan cara mengkorelasikan dengan kesehatan (fisik, mental, dan sosial) sehingga menjadi jelas relevansi antara keduanya.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Untuk dapat dipahami urutan dan pola berpikir dari tulisan ini, maka skripsi disusun dalam lima bab. Setiap bab merefleksikan muatan isi yang saling melengkapi. Untuk itu, disusun sistematika sedemikian rupa sehingga tergambar kemana arah dan tujuan dari tulisan ini.

Bab pertama, berisi pendahuluan yang merupakan garis besar dari keseluruhan pola berpikir dan dituangkan dalam konteks yang jelas serta padat. Atas dasar itu deskripsi skripsi diawali dengan latar belakang masalah yang terangkum di dalamnya tentang apa yang menjadi alasan memilih judul, dan bagaimana pokok permasalahannya. Dengan penggambaran secara sekilas sudah dapat ditangkap substansi skripsi. Selanjutnya untuk lebih memperjelas maka dikemukakan pula tujuan penelitian baik ditinjau secara teoritis maupun praktis. Penjelasan ini akan mengungkap seberapa jauh signifikansi tulisan ini. Kemudian agar tidak terjadi pengulangan dan penjiplakan maka dibentangkan pula berbagai hasil penelitian terdahulu yang dituangkan dalam tinjauan pustaka. Demikian pula metode

penulisan diungkap apa adanya dengan harapan dapat diketahui apa yang menjadi jenis penelitian, pendekatan, sumber data, teknik pengumpulan data dan analisis data. Pengembangannya kemudian tampak dalam sistematika penulisan.

Bab kedua merupakan Gambaran Umum Tentang Marah. Di dalamnya juga dijelaskan mengenai psikologi, dan emosi yang dikaitkan dengan Islam.

Bab ketiga merupakan pemaparan tentang hadîts-hadîts Nabi terkait dengan marah, klasifikasi bab, terjemahan hadîts beserta penjelasannya dari para ulama dan kualitas hadîtsnya.

Bab keempat merupakan analisis yang menghubungkan hadîts-hadîts tentang marah dengan kesehatan.

Bab kelima merupakan penutup yang meliputi: kesimpulan; saran-saran; penutup