



## RELEVANSI HADIS LARANGAN MARAH TERHADAP KOGNIS DAN MEMORI

Received: 8<sup>th</sup> Feb 2020; Revised: 20<sup>th</sup> Feb 2020; Accepted: 06<sup>th</sup> Mar 2020

### Umaruddin Nasution

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Email: [Sinasion1507@gmail.com](mailto:Sinasion1507@gmail.com)

### Fathurrahman

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Email: [fathurr587@gmail.com](mailto:fathurr587@gmail.com)

**ABSTRAK:** Kegagalan mencapai tujuan yang diinginkan merupakan faktor utama munculnya emosi marah pada diri individu yang kemudian diidentikkan dengan kelabilan jiwanya yang membuatnya mudah meluapkan emosi marah dan tidak mampu untuk mengendalikan amarahnya. Marah merupakan suatu tindakan yang dilarang dalam hadist Nabi karena dapat berakibat pada melemahnya system kerja pikiran dan memory.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara hadis Nabi dengan kognisi dan memori manusia. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode *library reseach*. Pendekatan integrasi-interkoneksi keilmuan digunakan dengan asumsi bahwa antara *ulum al-din* atau ilmu-ilmu agama dengan sains dapat berkontribusi sebagai alternasi untuk menjawab permasalahan manusia di era modern. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketika seseorang sedang berada dalam kondisi marah maka hal itu akan mempengaruhi pikiran (kognisi) dan memori (memory) yang di otaknya. Sehingga menyebabkan seseorang mengalami ketidakstabilan dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya.

**Kata Kunci:** Integrasi-Interkoneksi, Hadist, Kognisi, Memory

## PENDAHULUAN

Perasaan marah dideskripsikan sebagai reaksi antara stimulus dan respon, yang mempunyai fungsi esensial dalam diri manusia untuk menjaga dirinya dari bahaya yang akan mengancam dan untuk menaklukkan segala hambatan yang mengganggu tujuannya (Palentina & Yulianti, 2012). Marah juga menunjukkan kelabilan jiwa seseorang karena ketidakmampuan mengendalikan amarahnya (Rahayu, 2009). Bahkan orang yang berstatus pemaarah tidak memiliki self control yang baik dalam bertindak maupun berkata sehingga memiliki kecendrungan untuk berpikir negative (*negative thinking*) terhadap orang lain dan mempertahankan diri (*defensive*) tanpa memperhatikan hak orang lain (Mujib, 2017).

Pelbagai kajian mengenai emosi marah telah banyak dilakukan dan menunjukkan bahwa marah disebabkan karena perasaan terluka sehingga mengakibatkan timbulnya kemarahan (Susanti, Husni, & Fitriyani 2014) dan orang yang sering mengeskpresikan kemarahan akan mudah mengalami gangguan kesehatan mental (Lazuardini, 2019) serta stress psikologis yang disebabkan karena tidak terpenuhinya tuntutan yang ada dalam dirinya (Rena, 2019). Adapun kematangan emosi pada diri manusia berimplikasi pada kemampuan menahan serta menurunkan kemarahannya (Paramitasari & Alfian, 2012).

Dari paparan beberapa penelitian diatas yang sudah dijelaskan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan (*korelasii*) hadis Nabi tentang larangan marah dalam sudut pandang psikologi yang secara khusus menelisik korelasinya dengan kognisi dan memori. Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini, maka peneliti memfokuskan penelitian ini pada tiga aspek rumusan masalah, sebagai berikut 1) Bagaimana hadits-hadits Nabi yang berkaitan dengan perasaan marah. 2) Bagaimana korelasi atau hubungan hadits Nabi tentang perasaan marah dalam sudut pandang psikologi. 3) Bagaimana merumuskan model kajian perasaan marah yang bertitik tolak kepada hadits Nabi Muhammad Saw.

Asumsi dasar yang menjadi keterkaitan dalam penelitian ini adalah bahawasannya terdapat keterkaitan hadits-hadits Nabi tentang larangan marah dengan konteks psikologi. Sehingga tulisan ini berusaha mengkaji kepada hadits Nabi yang berkenaan dengan larangan marah yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari dengan mengintegrasikan dengan perspektif psikologi dalam ranah kognisi (pikiran) dan memori (ingatan) pada diri manusia.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis atau model penelitian *library reseach* (kajian pustaka).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan integrasi-interkoneksi di mana ilmu agama (*al-ulum al-din*) dengan ilmu sosial dan humaniora saling bertegur sapa, saling mengkoreksi, dan berhubungan serta saling menguatkan (Amin Abdullah, 2012). Selain itu integrasi-interkoneksi disiplin ilmu dimaksudkan supaya adanya keterbukaan antara konsep psikologi dengan ilmu agama yang bersumber dari al-Qur'an dan al-Hadis dapat berdialog, saling meminjam, dan saling melengkapi (Kusuma Dewi, 2013). Integrasi-interkoneksi yang dilakukan dalam penelitian

ini adalah mengkaitkan atau menghubungkan antara hadits-hadist Nabi yang menjelaskan tentang marah dengan kajian-kajin dalam dunia psikologi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Hadis Tentang Marah**

Hadis yang menjelaskan larangan marah yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari dan akan dijelaskan mulai dari analisis sanad hadis sampai kepada analisis matan hadis untuk melihat keshohihan hadis, sebagai berikut ini:

(5678)- [6116] حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ هُوَ ابْنُ عِيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ : أَوْصِنِي، قَالَ: " لَا تَغْضَبْ " فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: " لَا تَغْضَبْ "

Artinya: “Yahya bin Yusuf Menceritakan kepada kami, Abu Bakar anaknya Ayyash memberitahukan kepada kami dari Abi Hasin dari Abi Sholihin dari Abu Hurairarah r.a berkata: “Seorang lelaki berkata kepada Nabi SAW, “Berilah aku wasiat”. Beliau menjawab: “Jangan engkau marah”. Lelaki itu mengulang-ulang perkataanya, namun Nabi SAW selalu menjawab: “Janganlah engkau marah”.(H.R. Bukhari).

Penjelasan mengenai keshohihan hadis dengan melihat keruntutan perawi pada setiap sanad Hasid. Dalam melakukan analisis tentang keshohihan hadist ini peneliti menggunakan *software Gawami' al-Kalim*. Adapun alur periwayatan hadist di atas akan dijelaskan berikut ini:

### **Perawi Pertama**

Perawi pertama adalah Abu Yusuf atau Abu Zakaria, nama lengkapnya Yahya bin Yusuf bin Abi Karimah Az-Zimmiy Al-Khurasaniy, yang dikenal dengan nama Yahya bin Yusuf Az-Zimmiy, dan nama panggilan dalam Hadits, dia lahir di kota Bagdad di daerah Zami sebuah daerah di pinggiran Khurasan, beliau wafat pada Tahun 226 M, dan merupak Alur yang ke 10 dal periwayatan Hadits. Abu Yusuf mempunyai guru yang berjumlah 12

diantaranya **Abu Bakar bin Ayyasy Al-Asadiy**, Abdullah bin Ja'far As-Suadi, Yahya bin Muhammad Al-Jary, selain itu dia memiliki murid yang berjumlah 19 diantaranya Abbas bin Muhamad Ad-Dhuri, **Muhammad bin Ismail AL-Bukhari**, Ahmad bin Hasan As-Syauki. Dan pendapat jumbuh ulama mengenai Abu Yusuf adalah *tsiqqah* tanpa adanya celaan terhadap periwanyatannya.

#### Perawi Kedua

Perawi kedua adalah Abu Bakar, nama lengkapnya Abu Bakar bin Ayyasy bin Salim Al-Asadiy, yang dikenal dengan nama Abu Bakar bin Ayyasy Al-Asadiy. Beliau lahir di kota Kufah sebuah kota yang terletak di Iraq. Beliau memiliki periwanyatan hadist pada alur yang ke-8, beliau wafat pada tahun 193 M. Abu Bakar mempunyai guru berjumlah 135 guru diantaranya Ibrahim bin Muhammad Al-Ghazari, Idris bin Sunan Al-Yamani, **Utsman bin 'Ashim Al-Asadiy**, dan memiliki murid yang berjumlah 285 murid diantaranya Ahmad bin Abi Syuaib, Ishak bin Sulaiman Ar-Razi, **Yahya bin Yusuf Al-Zimmiy**. Dan pendapat sebagian ulama mengenai Abu Bakar adalah dhaifun (dia adalah perawi yang dho'if atau memiliki sejumlah hadits yang mungkar) dalam pendapatnya Abu Ahmad bin Ady Al-Jurjaani. Akan tetapi, Ahmad bin Hambal mengatakan, dia masih mempunyai kejujuran yang diucapkan dengan kata "صدق" (masih ada tempat kejujuran padanya).

#### Perawi Ketiga

Perawi ketiga adalah Abu Hashin, nama lengkapnya Usman bin 'Ashim bin Hashain Al-Asadiy, yang dikenal dengan nama Usman bin 'Ashim Al-Asadiy. Lahir di kota Damaskus wafat pada tahun 127 M. Abu Hasyin mempunyai guru yang berjumlah 51 guru, diantaranya Abu Sholih AL-As'ary, Kholid bin Sa'id Al-Kaufy, **Abu Shalih As-Samaniy**, dan memiliki murid yang berjumlah 34 murid, diantaranya **Abu Bakar bin Ayyasy Al-Asadiy**, Abu Hanifah Nu'mani At-Taymi, Sufyan As-Syauri. Dan pendapat jumbuh ulama mengenai Abu

Hasyin adalah *Tsiqah* tanpa adanya celaan dan bahkan adanya penguat dari ketsiqahannya dengan kata *Tsiqah Tsabitun* " ثقة ثبت " dan " ثقة ثقة " .

#### Perawi Keempat

Perawi keempat adalah Abu Shalih, nama lengkapnya Dzakwan yang dipanggil dengan nama Abu Shalih As-Samaniy. Lahir di kota Madinah di daerah Kufah wafat pada tahun 101 M. Abu Sholih mempunyai guru yang berjumlah 72 guru, diantaranya, Abu Sa'id al-Khudri,, **Abu Hurairah**, dan memiliki murid yang berjumlah 192 murid, diantaranya Abu Bakar bin Abdurrahman, Ismail bin Abdul Maliki Al-Asadi, **Usman bin 'Ashim Al-Asadiy**. Pendapat jumbuh ulama mengenai Abu Sholih adalah *Tsiqah Tsabitun* " ثقة ثقة " dan " ثقة ثبت " yang memiliki kekuatan dalam ke-tsiqahannya dan tidak memiliki celaan melainkan pujian terhadapnya.

#### Perawi Kelima

Perawi kelima adalah Abu Hurairah, nama lengkapnya Abdurrahman bin Shakhr Ad-Dawsiy yang dipanggil dengan Abu Hurairah Ad-Dausiy. Lahir di Yaman, wafat pada tahun 57 M. Abu Hurairah menerima hadits langsung dari Nabi atau lewat perantaraan keluarga Nabi dan para sahabatnya seperti: Aisyah, Ummu Salamah, Fatimah, Abu Bakar, Umar bin Khattab, Ali bin Abi Thalib dan lain-lainnya. Dan murid dari pada Abu Hurairah berjumlah 1099 salah satu diantara muridnya adalah Abu Sholih As-Samani. Melihat kedudukannya sebagai sahabat Nabi SAW, dedikasi dan reputasinya dalam memperjuangkan agama Islam maka tak satupun ulama yang meragukan akan keshohihan haditsnya.

Mengenai kesimpulan dari pada kualitas riwayat sanad hadits ini dapat disimpulkan sebagai sanad yang hasan, dimana para rijalnya adalah orang-orang yang *tsiqqah* kecuali Abu Bakar bin Ayyash Al-Asadi. Istilah yang dipakai ialah *Isnaduhu hasan, ar-rijaluhu tsiqaatun 'adaa Abu Bakar bin Ayyash Al-Asadi wahuwa suduuqu hasan lihaditsi*.

## Penelitian Matan Hadits

Pada prinsipnya tidak mungkin hadis Nabi itu bertentangan dengan hadis Nabi yang lain dan bahkan dengan Al-Qur'an. karena keduanya dapat diasumsikan berasal dari sumber yang sama dan berakar kepada satu sumber. Namun, jika ada terdapat perbedaan antara hadis yang satu dengan yang lainnya, tentu ada faktor yang melatar belakangi hal tersebut. Misalnya, karena kasalahan dalam penelitian sanad, karena terjadinya periwayatan hadis yang secara makna yang memungkinkan terjadinya sebuah kesalahan dalam memahami hadisnya dan lain-lainnya.

Dalam penelitian tentang matan hadis ini akan dijelaskan mengenai kandungan atau makna dari hadis tersebut, sebagaimana dijelaskan berikut ini:

## Kandungan Lafal Hadits

Dalam kata “لا تغضب فردد” yakni seorang laki-laki yang terus-menerus mengulagi pertanyaannya kepada Rasulullah SAW. Kata “مرا ر” yakni, laki-laki itu mengatakan berikan saya wasiat Ya Rasulullah! Disebabkan, Ia belum puas dengan wasiat yang diberikan oleh Beliau tentang “Jangan engkau marah” yang dianggapnya wasiat tersebut terlalu singkat, maka Ia meminta wasiat yang lebih banyak dari pada wasiat pertama. Akan tetapi Rasulullah tetap menjawab dengan kalimat “لا تغضب” artinya “janganlah engkau marah”, huruf “Laa” yang digunakan disini adalah “Laa Nafi” yang menunjukkan sebuah larangan untuk melakukan sesuatu hal. sedangkan kata “Tagdhab” adalah marah yang merupakan perasaan tidak puas. Jadi, orang yang berada dalam kondisi marah merupakan orang yang tidak puas terhadap perlakuan kepada dirinya atau bentuk kekesalan terhadap diri sendiri atau orang lain. Selain itu, dalam hadis ini marah disebutkan sebagai bara api yang bergejolak di dalam kalbu (*qalb*) manusia.

## Keterkaitan Hadis Larangan Marah Terhadap Kondisi Psikologis

Dalam hadits disebutkan bahwa, marah adalah bara api yang menyala di dalam kalbu (*qalb*) manusia (Syaikh Alfasyani bin Ahmad, 2009). Ketika melihat orang yang dalam kondisi marah maka ekspresi wajah akan berubah, seperti mukanya menjadi merah, mata yang melotot kepada orang yang tidak disukai, dan urat nadi yang ada dibatang leher akan kelihatan. Emosi marah merupakan suatu prilaku tercela apabila bukan karena Allah, Misalnya marah yang disebabkan karena sepakbola, sehingga masing-masing suporter sepakbola bisa tawuran, sebaliknya, marah merupakan perilaku terpuji apabila karena Allah. Imam an-Nawawi mengatakan dibolehkan marah ketika perkara-perkara agama dilanggar (Imam an-Nawawi, 2012). Selain itu, marah juga mengindikasikan seseorang sedang mengalami stress yang diakibatkan dari tidak terpenuhinya tuntutan psikologisnya (Rena, 2019). Misalnya, saat para pemimpin membuat UU yang bertentangan dengan ajaran Islam dan melakukan berbagai kezhaliman, Maka untuk hal yang demikian kita boleh marah.

Pertanyaan yang paling mendasar, kenapa Rasulullah memberikan wasiat kepada seorang laki-laki agar menjauhi marah. Jika dilihat secara psikologi, marah adalah emosi yang mempunyai sistem syaraf simpatik yang lebih tinggi, disebabkan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat karena kesalahan, yang mungkin nyata dan mungkin tidak yang dilakukan orang lain (Rahman, 2014). Marah merupakan suatu bentuk gangguan psikis yang diakibatkan karena ketidakmampuan mengendalikan emosi marah (Oktaryanto, Rusli, & Yudiani, 2019) yang gejalanya diidentikkan dengan orang yang mengidap penyakit paranoid, dimana pelakunya mempersepsikan orang lain sebagai suatu yang mengancam, sehingga mengambil tindakan permusuhan dengan orang lain agar egonya tidak terusik (Rahayu, 2009). Kemarahan seseorang juga disebabkan sesuatu hal yang mengganggu aktivitas untuk mencapai sebuah tujuan dan keinginan (Shaleh, 2008).

Ketika tujuan dan keinginan itu tidak tercapai atau ada yang menghalangi, maka sifat marah akan bergejolak dan berkobar seperti, darah yang berada di dalam kalbu akan mendidih, dan menyebar kepada seluruh urat nadi, kemudian akan naik ke atas badan, seumpama sebuah air yang di panaskan di dalam periuk sehingga mendidih (Al-Qarni, 2013). Manusia yang berada dalam kondisi marah dilambangkan dengan beberapa tindakan seperti *apatis*, *egosentris*, dan *agresif* yang diekspresikan dalam bentuk verbal maupun non verbal dan dikategorisasikan menjadi perilaku asertif, agresif dan perilaku pasif (Thalib, 2010; Al-Baqi 2015). Akan tetapi, berbeda jika marah tertuju kepada orang yang di atasnya, disebabkan merasa tidak mampu untuk membalas, maka kemarahan menjadi kesedihan (Al-Qarni 2013)

Ada beberapa tingkatan terhadap orang dalam kondisi marah, dibagi tiga tingkatan: *Pertama*, Abai adalah kekuatan amarah yang hilang dan melemah. Orang yang memiliki sifat seperti ini adalah yang tidak memiliki semangat patriotik. *Kedua*, berlebihan adalah kekuatan amarah yang tidak dapat dikontrol oleh akal dan agama. Sifat orang yang seperti ini tidak memiliki bashirah, kecermatan, dan pikiran, mengakibatkan akal menjadi tidak terkontrol atau tidak dapat menentukan arah dan tindakan. Tingkatan ini merealisasikan tindakan kekerasan terhadap orang lain, misalnya tindakan pelecehan dan bahkan sampai kepada pembunuhan. *Ketiga*, seimbang adalah kekuatan amarah yang bisa dikondisikan atau diatur, sehingga kemarahan tidak akan membuat orang lain sedih atau sakit hati. tingkatan keseimbangan ini merupakan berada diantara kedua tingkatan amarah sebelumnya, sehingga di berada diantara dua sisi yang ekstrim dan moderat (Al-Qarni, 2013).

Tidak jauh berbeda dengan penjelasan di atas. Ghulam Reza Sulthani dalam Husnaini yang mengklasifikasikan pandangan ulama-ulama akhlak tentang marah dalam tiga kategori. *Pertama*, *tafrit* dimana hati

kosong dari insting amarah sehingga tidak memiliki kemampuan untuk marah. *Kedua*, *ifrat* di mana insting marah sangat intens sehingga menghilangkan akal dan agama seseorang. *Ketiga*, *'itidal*, di mana seseorang mampu mengambil sebuah manfaat dari marah ketika dibutuhkan dalam situasi yang tepat (Husnaini, 2019).

Nabi Muhammad Saw mengilustrasikan bahwasannya orang yang dikatakan kuat bukanlah orang yang pandai bergulat akan tetapi yang dikatakan orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya dari ketika marah. Beliau kemudian berwasiat kepada seorang leleki dengan berkata “janganlah engkau marah”. Wasiat ini merupakan suatu peringatan untuk menjauhi perilaku marah karena sangat membahayakan bagi perkembangan jiwa atau psikologis bahkan dapat memberikan celaka bagi orang lain dan lingkungan (Az-Dzaky, 2001) serta yang paling berbahaya adalah akan merusak kognisi (pikiran) dan memory (ingatan).

Oleh karena itu, urgensi penekanan untuk mengendalikan marah memberikan manfaat terhadap psikologis manusia. Sehingga psikologi memberikan alternatif dan strategi dalam mengendalikan marah. Katarsis, rasionalisasi, dan koping strategy merupakan strategi yang ditawarkan psikologi dalam mengendalikan marah (Husnaini, 2019).

### **Marah Mempengaruhi Pikiran (Kognitif)**

Perasaan terluka merupakan suatu kondisi yang dapat menggesekpresikan perilaku atau memanifestasikan kemarahan sehingga terjadi gejala-gejala implus (gerak hati) seperti memukul dan melakukan tindakan kekerasan lainnya (Smith & Kosslyn, 2007). Menurut Aristoteles dalam (Suardiman, 2011) menjelaskan bahwa emosi secara esensial merupakan suatu kondisi untuk bertindak (*a state of being moved*) yang memiliki beberapa komponen, yaitu perasaan, tindakan tertentu dalam menghanyati perasaan dan kesadaran tentang pengalaman. Hal yang mendasar dalam

interaksi antara emosi dan kognitif adalah apakah emosi dapat dirasakan atau tidak dapat dirasakan tanpa adanya *cognitive appraisal*. Berbagai penelitian, mengatakan bahwa emosi dapat terjadi karena otak sedang bekerja (Smith & Kosslyn, 2007). Salah satu faktor tunggal yang mempengaruhi tumbuhnya emosi marah dalam struktur otak berada dalam sistem neural yaitu pada amigdala.

Struktur otak amigdala adalah struktur otak berukuran kecil yang menyerupai almond di lobus temporal disebelah anterior dan hipokampus (Smith & Kosslyn, 2007). Amigdala terlibat dalam pemrosesan emosional pada sistem neural yang menimbulkan ekspresi perilaku dari emosi dari kognisi, sehingga keduanya bersifat saling ketergantungan dalam banyak situasi. Proses amigdala merespon intensitas stimulus untuk menentukan apakah hal itu menyenangkan atau tidak menyenangkan bagi partisipan. Dalam penelitian, dijelaskan melalui pemindaian otak mengungkap adanya aktivitas yang tinggi pada sisi kanan amigdala dan bagian hipotalamus yang menyebabkan terjadi emosi marah (Santrok, 2018).

Kondisi marah merupakan suatu keadaan internal yang mempengaruhi psikologis kita. Secara kognitif, orang yang berada dalam keadaan marah akan mengalami proses yang sangat selektif dan memihak, penilaian tidak objektif, dan pertimbangan rasional yang menurun (Rahman, 2014). Melemahnya pemikiran yang disebabkan oleh perilaku marah juga akan berakibat pada ketidakmampuan untuk memberikan keputusan ketika dihadapkan dengan persoalan disekelilingnya. Sehingga menimbulkan kemacetan kemampuan untuk berpikir yang sehat (Najati, 2005; Ardani, 2008). Misalnya, ketika dalam proses pembelajaran guru yang berada dalam kondisi marah terhadap peserta didik akan menimbulkan marginalisasi antara peserta didik yang dimarahi dengan peserta didik yang lainnya, penilaian guru lebih memihak

sehingga menjadi tidak objektif melainkan subjektif.

Keterlibatan kognisi pada emosi diawali dari persepsi awal kita terhadap situasi yang ada dalam kehidupan kita (Wade & Tavris, 2008). Sehingga, emosi bergantung kepada perkembangan kedewasaan yang memiliki kapasitas kognisi yang lebih tinggi. Karena emosi marah ini memerlukan keberadaan konsep diri dan persepsi bahwa kita telah berlaku salah atau kita telah mengecewakan orang lain hal ini disebabkan adanya pergeseran yang konstan pada kognisi kita saat kita berinteraksi dengan orang lain.

### **Emosi marah Mempengaruhi Ingatan (*Memory*)**

Kondisi marah juga mempengaruhi memori atau ingatan dalam menerima dan memunculkan kembali informasi yang akan dipelajari dan sudah mempelajari. Seorang ilmuan syaraf dr. Joseph Le Doux dalam (Sugihartono, et.all, 2013) menyatakan bahwa "perangsangan (*stimulation*) pada amigdala sangat kuat dalam mematrikan kejadian dengan perangsangan emosional pada memori. Sementara Goleman Dkk mengatakan dalam (Sugihartono, et.all, 2013) bahwa tanpa keterlibatan emosi, kegiatan syaraf otak kurang mampu untuk menganalogikan pembelajaran dalam ingatan.

Keadaan emosi yang negatif akan mempengaruhi struktur otak manusia terhadap proses dan hasil belajarnya. Misalnya, peserta didik yang sedang marah terhadap guru akibat dari hukuman yang menimbulkan perasaan marah, sehingga menyebabkan proses encoding dalam memory peserta didik menjadi lemah yang disebut dengan *motivated forgetting* dan mengakibatkan peserta didik tidak dapat memahami materi pembelajaran yang disampaikan guru dengan baik disebut dengan *retrieval failure*.

Ketika otak menerima ancaman atau tekanan, kapasitas syaraf untuk berpikir secara rasional mengecil, sehingga otak akan merefleksikan untuk melakukan pertengkaran

atau menghindari dari ancaman dan tekanan. Dalam hal ini kapasitas otak hanya beroperasi untuk bertahan hidup disebut *downshifting* (Sugihartono, et.all, 2013). Fenomena ini muncul pada saat proses pembelajaran, peserta didik berada dalam kondisi marah yang mengakibatkan kemampuan untuk mengelola atau mengakses kembali informasi kurang maksimal karena adanya hambatan tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Hadist tentang larangan marah tersebut memiliki korelasi terhadap psikologis seseorang, di mana pemaarah akan memperlihatkan ekspresi wajah yang berubah, mata melotot, dan urat nadi dibatang lehernya akan kelihatan. Selain itu, marah juga merupakan gejala gangguan psikis yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengontrol amarahnya, serta termasuk dalam psikopatologi yang diidentikkan dengan orang yang stress dan paranoid.
2. Kondisi marah juga berpengaruh terhadap system kerja otak. Secara kognitif orang yang sedang marah sulit untuk memberikan penilaian secara objektif serta mengalami penurunan dalam melakukan pertimbangan secara rasional. Menurunnya system kerja otak yang diakibatkan karena emosi marah juga mempengaruhi otak dalam fungsinya untuk mengingat (memory);

Oleh karena itu, Nabi Muhammad Saw memberikan wasiat dengan kalimat “janganlah engkau marah” kepada seorang laki-laki tersebut agar tidak marah dengan memberikan wasiat itu secara berulang-ulang. Dalam psikologi orang yang sedang marah akan mengalami psikologis yang berbeda dengan orang pada umumnya. Sehingga orang yang marah mengalami gejala-gejala atau gangguan terhadap kognisi dan memori, baik ketika dia melakukan sesuatu seperti menilai pembelajaran, dan mengingat sesuatu yang sudah dipelajarinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- an-Nawawi, Imam. 2012. *Terjemahan Syarah Riyadhush Shalihin*. Vol. Jilid 2. Jakarta: Gema Insani.
- Al-Qarni, Aidh. 2013. *LaaTaghdhab (Jangan Marah)*. Depok: Al-Qalam.
- Al Baqi, Safiruddin. 2015. “Ekspresi Emosi Marah.” *Buletin Psikologi* 23 (1): 22.<https://doi.org/10.22146/bpsi.10574>.
- Abdullah, Amin. 2012. *Islamic Studies Di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ahmad, bin, Alfasyani, Syaikh. 2009. *Terjemahan Al Majaligus Saniyyah*. Surabaya: Mutiara Ilmu.
- Ad-Dzaky, Hamdani, Bakran, M. 2001, *Psikoterapi & Konseling Islam : Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru.
- Ardani, Ardi, Tristiadi. 2008, *Psikiatri Islam*. Malang: UIN Malang Press.
- Dewi, Kusuma, Subhi. 2013. “Dialektika Integrasi Antara Osikologi dan Islam di Indonesia: Peluang Bagi Metode Eksperiensia.” *Jurnal Psikologi Integratif* 1 (1): 135–41.
- Husnaini, Rovi. 2019. “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.” *Diroyah : Jurnal Studi Ilmu Hadis* 4 (1).<https://doi.org/10.15575/diroyah.v4i1.6017>.
- I, Hammydiati Azifa Lazuardini. 2019. “Relevansi Hadis Larangan Marah dengan Kesehatan Mental.” *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran dan Hadis* 3 (1): 81–96. <https://doi.org/10.29240/alquds.v3i1.610>.
- Mujib, Abdul. 2017, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Najati, Ustman, M. 2005, *Terjemahan Al-Hadist An-Nabawi Wa 'Ilm An-Nafs*



Oleh Hedi Fajar "*Psikologi Nabi*".  
Bandung: Pustaka Hidayah.

- Oktaryanto, Vicky, Ris'an Rusli, dan Ema Yudiani. 2019. "Peran Terapi Wudu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang" *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5 (2): 101–8.
- Palentina, Febie Ola, dan Alma Yulianti. 2012. "Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah Dalam Remaja." *Jurnal Psikologi* 8 (1).
- Paramitasari, Radhitia, dan Ilham Nur Alfian. 2012. "Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Memaafkan Pada Remaja Akhir" 1 (02): 7.
- Rena, Syahidah. 2019. "Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5 (1): 48–61. <https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.3116>.
- Rahayu, Tri, In. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press.
- Rahman, Abdul, Agus. 2014. *Psikologi Sosial Integrasi Pengetahuan Empirik dan Pengetahuan Wahyu*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Santrok, W. Sarlito. 2018. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Suardiman, Partini, Siti. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugihartono, Farida Agus Setiawati, Siti Rohmah Nurhayati, dan Kartika Nur. 2013. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanti, Rita, Desma Husni, dan Eka Fitriyani. 2014. "Perasaan Terluca Membuat Marah." *Jurnal Psikologi* 10 (2).
- Shaleh, Rahman, Abdul. 2008. *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Perdana Media Group.
- Smith, Edward E. dan Stephen Michael Kosslyn. 2007. *Cognitive psychology: mind and brain*. Upper Saddle River, N.J: Pearson/Prentice Hall.
- Thalib, Bachri, Syaiful. 2010. *..Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Perdana Media Group.
- Wade, Carole, dan Carol Tavris. 2008. *Psychology*. 9th ed. Upper Saddle River, N.J: Pearson/Prentice Hall.