

**PENGENDALIAN AMARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Jilānī* Karya 'Abd Al-Qādir**  
***Al-Jilānī* (561 H))**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama (S.A.g)



Oleh:

**Purnama Hidayah**

**NIM: 21211757**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**

**1447 H/2025 M**

**PENGENDALIAN AMARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN**  
**(Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Jilānī* Karya 'Abd Al-Qādir**  
***Al-Jilānī* (561 H))**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Agama (S.A.g)



Oleh:

**Purnama Hidayah**

**NIM: 21211757**

Pembimbing

**Mamluatun Nafisah M.Ag**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**

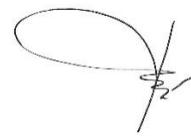
**1447 H/2025 M**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul “*Pengendalian Amarah Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Jīlānī, Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī (561 H))*” yang disusun oleh *Purnama Hidayah* Nomor Induk Mahasiswi: 21211757 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke siding munaqasyah.

Jakarta, 2025

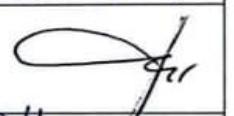
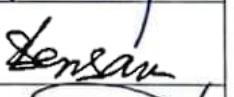
Pembimbing,



Mamluatun Nafisah, M.Ag

## LEMBAR PENGESAHAN

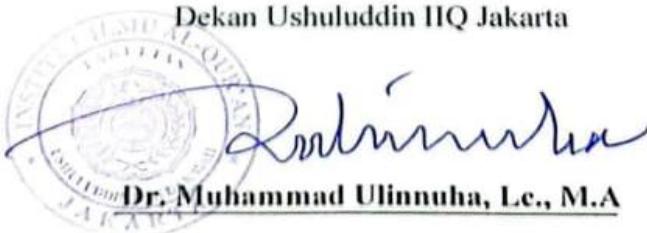
Skripsi dengan judul **“Pengendalian Amarah Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Jilānī, Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jilānī (561 H))”** yang disusun oleh Purnama Hidayah Nomor Induk Mahasiswa: 21211757 telah diujikan pada sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada tanggal 03 September 2025. Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar **Sarjana Agama (S.Ag)**.

No	Nama	Jabatan	Tanda tangan
1	Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., M.A	Ketua sidang	
2	Mamluatun Nafisah, M.Ag	Sekretaris sidang	
3	Dr. Ahmad Syukron, M.A.	Penguji 1	
4	Drs. Arison Sani, M.A.	Penguji 2	
5	Mamluatun Nafisah, M.Ag	Pembimbing	

Jakarta, 10 September, 2025

Mengetahui,

Dekan Ushuluddin IIQ Jakarta



## PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Purnama Hidayah

NIM : 21211757

Tempat/Tgl Lahir : Jakarta Timur, 08 September 2002

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Pengendalian Amarah Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisisis Kitab Tafsir Al-Jīlānī, Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī (561 H))*” adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Jakarta, 4 September 2025



**Purnama Hidayah**

## **MOTTO**

*“Mereka yang menahan amarah dan memaafkan adalah insan pilihan;  
karena Allah mencintai setiap hati yang berhias kebaikan.”*

*(QS. Āli ‘Imrān [3]:134)*

*“Jadilah engkau bersama Allah, tanpa makhluk. Jadilah engkau bersama Al-Qur'an, tanpa hawa nafsu. Jadilah engkau bersama akhirat, tanpa dunia.”*

*Syekh Abdul Qadir al-Jilani*

*“Hidupmu adalah perjalanan menuju Allah. Maka jangan berhenti di jalan, sebelum sampai kepada-Nya.”*

*Syekh Abdul Qadir al-Jilani*

## **PERSEMBAHAN**

**الحمد لله رب العالمين**

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah yang telah melimpahkan  
rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan  
skripsi yang berjudul

**“PENGENDALIAN AMARAH PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi  
Analisis Kitab Tafsir *Al-Jīlānī*, Karya ‘Abd Al-Qādir *Al-Jīlānī*  
(561H))”**

Dan skripsi ini saya persembahkan untuk:

Orang Tua Tersayang Bapak dan Ibu, Adik-Adik saya, serta teman saya  
yang sudah banyak mensuport dan banyak membantu dalam  
mengerjakan tugas akhir ini.

Dan juga

Kampus Saya “Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta”

Terima kasih berkat saya kuliah disini banyak ilmu dan pengalaman  
yang belum saya dapat dimanapun, serta dosen-dosen yang sudah  
berbaik hati memberikan ilmunya kepada kami.

## **KATA PENGANTAR**

Segala Puji kepada Allah Swt. Tuhan semesta alam yang telah menganugerahkan kenikmatan yang tak terhitung jumlah banyak sedikitnya. Salawat serta salam tak lupa pula kami curahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad Saw. Puji syukur diucapkan kehadirat Allah Swt. atas segala rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik sampai selesai.

Penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi siapa saja yang membacanya. Bagi penulis sebagai penyusun merasa bahwa masih banyak kesalahan dan kekurangan dalam penyusunan skripsi ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena adanya bantuan dan doa dari berbagai pihak yang sangat berjasa dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sangat berjasa yang sudah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih secara khusus kepada:

1. Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Hj. Nadjematul Faizah, S.H. Hum.
2. Wakil Rektor I Bidang Akademik Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta; Ibu Dr. Hj. Romlah Widayati, M.Ag., Wakil Rektor II Institut Ilmu Al Qur'an (IIQ) Jakarta; Bapak Dr. H. M. Dawud

Arif Khan, SE., M.Si., Ak., CPA., Wakil Rektor III Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta. Ibu Hj. Muthmainnah, M.A.

3. Bapak Dr. H. Muhammad Ulinnuha, Lc, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
4. Mamluatan Nafisah, M.Ag selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan, memberi motivasi, mengarahkan penulis dengan sebaik-baiknya.
5. Seluruh Bapak Ibu Dosen khususnya Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta yang tak kenal lelah dan letih dalam memberikan ilmu pengetahuan serta pengalaman.
6. Seluruh staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUD) Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, atas pelayanannya telah membantu penulis selama perkuliahan.
7. Bapak Dr. K.H. Ahmad Fathoni, Lc, M.A., Ibu Firda Hasanah, Kak Nurul S. Ag, Ibu Mayadah Hanawi M.A, Ibu Muzayyanah, selaku pembimbing tahfidz penulis, yang sudah sabar dalam membimbing serta memberi dukungan dan semangat untuk penulis dalam menghafal Al-Qur'an, selama penulis berkuliahan di IIQ. Semoga Allah memberikan keberkahan kepada seluruhnya.
8. Kepala Perpustakaan beserta staff dan jajarannya yang bertugas.
9. Teruntuk kedua orang tua tercinta, Bapak Mahlil Nasution dan Ibu Annisa Rosidah, yang telah menjadi anugerah terbesar dalam hidup penulis. Dengan penuh cinta, kalian mendidik, merawat, serta membesarkan penulis dengan kesabaran yang tak pernah surut. Doa-doa kalian senantiasa menjadi penopang yang

menguatkan setiap langkah, menjadi cahaya dalam kegelapan, dan menjadi penuntun ketika penulis berada dalam kebimbangan. Segala pengorbanan, kasih sayang, dan perhatian yang tiada henti telah menjadikan penulis mampu bertahan hingga berada di titik ini. Tiada kata yang mampu melukiskan betapa besar jasa dan cinta kalian, tiada pula ungkapan yang cukup untuk membalas setiap tetes peluh, lelah, serta doa yang kalian panjatkan di sepertiga malam. Hanya kepada Allah penulis memohon agar setiap pengorbanan, kesabaran, dan ketulusan hati kalian diganjar dengan pahala yang berlipat ganda, dengan keberkahan umur, kesehatan yang paripurna, dan kebahagiaan yang tiada terputus di dunia maupun di akhirat. Wahai Bapak dan Ibu, segala pencapaian ini sejatinya adalah buah dari doa dan perjuangan kalian. Semoga Allah senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih-Nya kepada kalian, serta mengizinkan penulis untuk selalu menjadi kebanggaan dan penyejuk hati di sepanjang usia kalian.

10. Teruntuk Abang kandung terbaik, Zulfikri Abdurrahman, beserta istrinya tercinta Fitriyani, Terima kasih yang tak terhingga atas segala pengorbanan, kasih sayang, dan perhatian tulus yang selalu tercurah untuk penulis. Dalam setiap langkah perjalanan ini, penulis merasakan betapa besar dukungan dan penguatan yang kalian berikan, baik melalui nasihat, doa, maupun kehadiran dengan penuh kesabaran. Abang dan kakak ipar telah menjadi sosok yang tidak hanya memberi semangat, tetapi juga menjadi teladan dalam ketulusan dan keikhlasan. Doa-doa yang kalian panjatkan, waktu yang kalian luangkan, serta bantuan yang tidak pernah berhenti, telah menjadi cahaya dan kekuatan berharga di

saat penulis hampir kehilangan arah. Sungguh, penulis tidak akan pernah bisa membala segala kebaikan dan perhatian yang telah tercurah. Hanya Allah yang mampu memberikan balasan terbaik, semoga setiap langkah kalian selalu dinaungi keberkahan, dilimpahi kesehatan, rezeki yang luas, serta kebahagiaan yang tak berkesudahan. Semoga ikatan kasih sayang ini senantiasa terjaga, dan semoga penulis kelak mampu menjadi kebanggaan serta penyejuk hati bagi Abang dan Kakak ipar tercinta.

11. Teruntuk sahabat-sahabat IAT D dan seluruh teman-teman IAT angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan, perjuangan, tawa, dan air mata yang kita lalui bersama. Kalian bukan hanya teman seperjuangan, tetapi juga saudara yang saling menguatkan di setiap langkah.
12. kepada teman-teman RQUM serta seluruh sahabat di Asrama IIQ Jakarta, yang senantiasa hadir memberi bantuan, dukungan, semangat, dan menjadi tempat berbagi cerita maupun keluh kesah sepanjang perjalanan ini.
13. kepada Nurul Laylatul Hidayati, Alfin Rahma, Juleha, dan Hairina Bilqis, yang dengan ketulusan hati selalu memberi semangat, keyakinan, serta bantuan yang berarti. Kehadiran dan kebaikan kalian telah menjadi penguat berharga dalam perjalanan ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah ikut membantu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga Allah selalu melindungi kalian dimanapun dan kapanpun. Dan Allah balas semua kebaikan yang kalian lakukan. Aamiin.
15. Teruntuk diriku sendiri, terima kasih telah kuat dan bertahan di tengah lelah, kebimbangan, dan air mata. Meski sering rapuh dan

hampir menyerah, engkau tetap memilih melangkah, menata luka dengan sabar, dan mempercayakan segalanya kepada Allah. Semoga setiap tetes peluh, doa, dan kesabaran menjadi saksi bahwa dirimu telah berjuang sebaik-baiknya hingga sampai pada titik ini.”

Hidup adalah sebuah pilihan. Pilihlah pilihan itu dengan tepat dan libatkan Allah dalam pilihanmu. Allah akan berikan pilihan yang terbaik bagi hamba-Nya yang memohon dan yakin kepada-Nya.

## **PEDOMAN TRANSLITERASI**

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di IIQ, transliterasi Arab-Latin mengacu kepada SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI No. 158/1987 dan NO. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ša	Š	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	Ḩ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet (dengan titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	Ş	es (dengan titik dibawah)

ض	Dad	D̄	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	T̄	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	Z̄	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (diatas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	,	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena tasyid ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>Muta 'addidah</i>
عَدَّةٌ	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. *Ta' marbutah* di akhir kata

a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>hikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila *Ta' Marbutah* diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كَرَامَةُ الْأَوْلَيَاءِ	Ditulis	<i>karāmah al- auliyā'</i>
--------------------------	---------	--------------------------------

c. Bila *Ta' Marbutah* hidup atau dengan harakat, *fathah*, *kasrah*, dan *dhammah* ditulis *t*.

زَكَةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>zakāt al-fitr</i>
------------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

ـ	<i>Fathah</i>	ditulis	A
ـ	<i>Kasrah</i>	ditulis	I
ـ	<i>Dhammah</i>	ditulis	U

## 5. Vokal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	A
	جاهلية	Ditulis	<i>Jāhiliyah</i>
2.	<i>Fathah + Ya' mati</i>	Ditulis	A
	تنسى	Ditulis	<i>Tansā</i>
3.	<i>Kasrah + Ya' mati</i>	Ditulis	I
	كريم	Ditulis	<i>Karīm</i>
4.	<i>Dhammah + wawuu mati</i>	Ditulis	Ū
	فروض	Ditulis	<i>Furūd</i>

## 6. Vokal Rangkap

1.	<i>Fathah + Ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	بينكم	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	<i>Fathah + wawuu mati</i>	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

7. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof.

أنتم	ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la 'in syakartum</i>

## 8. Kata Sanding *Alif + Lam*

a. Bila diikuti huruf Qamariyyah

القرآن	ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
--------	---------	------------------

القياس	ditulis	<i>al-Qiyas</i>
--------	---------	-----------------

b. Bila diikuti huruf Syamsiyyah

السماء	ditulis	<i>al-samā'</i>
الشمس	ditulis	<i>al-syams</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوي الفروض	ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أهل السنة	ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PENULIS.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xx</b>
<b>الملخصxxi</b>	
<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. <b>Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
B. <b>Permasalahan.....</b>	<b>6</b>
1. <b>Identifikasi Masalah.....</b>	<b>6</b>
2. <b>Pembatasan Masalah.....</b>	<b>7</b>
3. <b>Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
C. <b>Tujuan Penelitian .....</b>	<b>8</b>
D. <b>Manfaat Penelitian .....</b>	<b>8</b>
E. <b>Kajian Pustaka .....</b>	<b>9</b>
F. <b>Metodologi Penelitian.....</b>	<b>17</b>
1. <b>Jenis Penelitian .....</b>	<b>17</b>
2. <b>Sumber Data .....</b>	<b>17</b>
3. <b>Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>18</b>
4. <b>Teknik Analisa Data.....</b>	<b>18</b>
5. <b>Pendekatan Penelitian .....</b>	<b>20</b>
G. <b>Teknik dan Sistematika Penulisan.....</b>	<b>21</b>

<b>BAB II: TINJAUAN UMUM TENTANG PENGENDALIAN MARAH DALAM ISLAM .....</b>	25
A. <u>Definisi Amarah .....</u>	25
B. <u>Faktor Penyebab Amarah dan Dampak .....</u>	29
C. <u>Cara Pengendalian Amarah Perpektif umum .....</u>	63
D. <u>Identifikasi Ayat-Ayat Amarah .....</u>	69
<b>BAB III: PROFIL KITAB TAFSIR AL- JILĀNĪ, KARYA ‘ABD AL-QĀDIR AL-JILĀNĪ .....</b>	77
A. <u>Profil ‘Abd al-Qādir al-Jilānī .....</u>	77
1. <u>Biografi ‘Abd al-Qādir al-Jilānī .....</u>	77
2. <u>Perjalanan Intelektual ‘Abd al-Qādir al-Jilānī .....</u>	81
3. <u>Guru Syekh Abdul Qadir al-Jailani .....</u>	87
4. <u>Murid dan Keturunan Abdul Qadir al-Jailani .....</u>	88
5. <u>Karya-Karya Syekh Abdul Qadir al-Jailani .....</u>	89
B. <u>Metodologi Kitab Tafsir Al-Jailani .....</u>	90
1. <u>Latar belakang penulisan .....</u>	90
2. <u>Sumber, Metode dan Corak Penafsiran .....</u>	92
3. <u>Sistematika Penulisan <i>Tafsir al-Jilānī</i> .....</u>	93
4. <u>Karakteristik Tafsir al-Jailani .....</u>	94
C. <u>Identifikasi Ideologis .....</u>	95
1. <u>Aliran Kalam .....</u>	95
2. <u>Aliran Fikih .....</u>	96
<b>BAB IV: ANALISIS PENAFSIRAN SYEKH ‘ABD AL-QADIR AL- JILĀNĪ TENTANG PENGENDALIAN AMARAH DAN RELEVANSINYA DI ERA KONTEMPORER .....</b>	99
A. <u>Penafsiran Syekh ‘Abd al-Qādir al-Jilānī terhadap Ayat-ayat Pengendalian Amarah .....</u>	99
B. <u>Relevansi Penafsiran Syekh ‘Abd al-Qādir al-Jilānī dalam Konteks Saat Ini .....</u>	120
<b>BAB V: PENUTUP .....</b>	135
A. <u>Kesimpulan .....</u>	135

<b>B. Saran.....</b>	136
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	139
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	148

## ABSTRAK

**Purnama Hidayah, 21211757, "Pengendalian Amarah Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Jīlānī* Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī (561 H)". Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.**

Amarah merupakan salah satu emosi dasar manusia yang apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan dampak negatif, baik pada individu maupun lingkungan sosialnya. Dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah ayat yang menekankan pentingnya pengendalian amarah sebagai bagian dari kesempurnaan iman dan akhlak. Penelitian ini berfokus pada penafsiran Syekh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam *Tafsīr al-Jīlānī* (w. 561 H) terhadap tiga ayat yang berkaitan dengan pengendalian amarah, yaitu QS. Āli 'Imrān ayat 134, QS. Asy-Syūrā ayat 37, dan QS. al-Aḥzāb ayat 25, serta relevansinya dengan konteks kehidupan modern.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir maudhū'ī (tematik), yaitu mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat terkait pengendalian amarah dalam perspektif al-Jīlānī, kemudian dikaitkan dengan literatur kontemporer, khususnya dalam bidang psikologi dan ilmu sosial. Sumber utama penelitian adalah *Tafsīr al-Jīlānī* cetakan Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah (Beirut, 1971), sementara sumber pendukung berasal dari kitab-kitab tafsir klasik dan karya akademik modern.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menurut Syekh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, pengendalian amarah merupakan proses spiritual yang berfokus pada tiga sikap utama: menahan amarah (kazm al-ghaiz), memaafkan kesalahan orang lain (al-'afw), dan berbuat baik (iḥsān). Melalui penafsirannya atas QS. Āli 'Imrān [3]: 134, QS. al-Syūrā [42]: 37, dan QS. al-Aḥzāb [33]: 25, al-Jīlānī menegaskan bahwa amarah adalah fitrah manusia yang dapat dikelola melalui kesabaran, ketundukan kepada Allah, dan pengalihan kepada amal saleh. Pandangan ini selaras dengan teori psikologi modern, khususnya model displacement, cognitive adjustment, dan coping, serta diperkaya dengan dimensi spiritual berupa tazkiyat al-nafs (pensucian jiwa). Dengan demikian, konsep pengendalian amarah menurut al-Jīlānī relevan bagi kehidupan modern sebagai pedoman etis dan religius untuk menjaga ketenangan pribadi, keharmonisan sosial, dan kedekatan dengan Allah Swt.

**Kata Kunci:** *Pengendalian amarah, Tafsīr al-Jīlānī, 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, tafsir sufistik, relevansi kontemporer.*

## ABSTRACT

**Purnama Hidayah, 21211757, "Anger Management in the Perspective of the Qur'an (Analytical Study of *Tafsir al-Jīlānī* by 'Abd al-Qādir al-Jīlānī 561 H)". Undergraduate Thesis, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta**

Anger is one of the basic human emotions which, if not controlled, may cause negative impacts both on individuals and their social environment. The Qur'an contains several verses emphasizing the importance of anger management as part of the perfection of faith and morality. This research focuses on the interpretation of Shaykh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī in *Tafsīr al-Jīlānī* (d. 561 H) regarding three verses related to anger management, namely QS. Āli 'Imrān [3]:134, QS. al-Shūrā [42]:37, and QS. al-Aḥzāb [33]:25, and its relevance to modern life.

This study employs a qualitative method with a thematic (tafsīr maudhū'i) approach, by collecting and analyzing verses related to anger management from al-Jīlānī's perspective and linking them to contemporary literature, particularly in psychology and social sciences. The primary source of this study is *Tafsīr al-Jīlānī*, published by Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah (Beirut, 1971), while supporting sources are drawn from classical tafsīr works and modern academic studies (2020-2025).

The findings indicate that, according to al-Jīlānī, anger management is a spiritual process focusing on three main attitudes: restraining anger (*każm al-ghaiż*), forgiving others (*al-'afw*), and doing good (*iḥsān*). Through his interpretation of QS. Āli 'Imrān [3]:134, QS. al-Shūrā [42]:37, and QS. al-Aḥzāb [33]:25, al-Jīlānī asserts that anger is part of human nature but can be managed through patience, submission to Allah, and redirecting it into righteous deeds. His view aligns with modern psychological theories particularly displacement, cognitive adjustment, and coping while enriching them with the spiritual dimension of *tazkiyat al-nafs* (purification of the soul). Thus, al-Jīlānī's concept of anger management is highly relevant to modern life as an ethical and religious guideline for attaining inner peace, social harmony, and closeness to Allah Almighty.

**Keywords:** *Anger management, Tafsīr al-Jīlānī, 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, Sufi exegesis, contemporary relevance.*

## الملخص

برنما هداية، 21211757، "إدارة الغضب في منظور القرآن الكريم (دراسة تحليلية في تفسير الجيلاني لعبد القادر الجيلاني ت 561هـ)". رسالة بكالوريوس، كلية أصول الدين والدعوة، معهد علوم القرآن جاكرتا

إن الغضب من الافعاليات الإنسانية الأساسية، والذي إذا لم يضبط قد يسبب آثاراً سلبية على الفرد وببيئته الاجتماعية. وقد تضمن القرآن الكريم عدة آيات تؤكد على أهمية ضبط الغضب بوصفه جزءاً من كمال الإيمان والأخلاق. يركز هذا البحث على تفسير الشيخ عبد القادر الجيلاني في تفسير الجيلاني (ت. 561هـ) لثلاث آيات تتعلق بضبط الغضب، وهي: سورة آل عمران [3]: 134، وسورة الشورى [42]: 37، وسورة الأحزاب [33]: 25، ومدى صلتها بالحياة المعاصرة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج النوعي بأسلوب التفسير الموضوعي (التفسير الموضوعي)، من خلال جمع الآيات المتعلقة بضبط الغضب وفقاً لرؤيه الجيلاني، وربطها بالأدبيات المعاصرة، ولا سيما في علم النفس والعلوم الاجتماعية والمصدر الأساس لهذه الدراسة هو تفسير الجيلاني، الصادر عن دار الكتب العلمية (بيروت، 1971م)، بينما استعين بمصادر مساندة من كتب التفسير الكلاسيكية والدراسات الأكاديمية الحديثة

وتوصلت النتائج إلى أن الجيلاني يرى أن ضبط الغضب عملية روحية تقوم على ثلاثة مواقف أساسية: كظم الغيظ، العفو عن الناس، والاحسان. ومن خلال تفسيره لآيات آل عمران: 134، والشورى: 37، والأحزاب: 25، يؤكّد الجيلاني أن الغضب من طبيعة الإنسان، لكنه قابل للضبط بالصبر والتسليم لله تعالى، وتوجيهه إلى الأعمال الصالحة. كما أن رؤيته تتوافق مع النظريات النفسية الحديثة، خاصة نظرية الإزاحة.

والتعديل المعرفي، والآليات المواجهة، مع إغناتها بالبعد الروحي المتمثل في ترکية النفس . ومن ثم فإن مفهوم الجيلاني في ضبط الغضب ذو صلة كبيرة بالحياة المعاصرة، بوصفه دليلاً أخلاقياً ودينياً لتحقيق السكينة الداخلية، والانسجام الاجتماعي، والقرب من الله تعالى.

الكلمات المفتاحية: ضبط الغضب، تفسير الجيلاني، عبد القادر الجيلاني، التفسير  
الصوفي، الصلة المعاصرة

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Emosi merupakan salah satu aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku. Di antara berbagai bentuk emosi, fokus kajian ini tertuju pada amarah karena memiliki potensi yang signifikan untuk menimbulkan dampak destruktif apabila tidak dikelola secara tepat. Amarah sering kali ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan intensitas dan durasinya, disertai dengan ketidakmampuan untuk mengenali, menganalisis, serta menyalurkannya secara konstruktif. Keadaan ini tidak hanya menimbulkan gangguan pada aspek psikologis individu, tetapi juga berimplikasi pada munculnya permasalahan sosial yang lebih luas.<sup>1</sup>

Femonena amarah yang tidak terkendali bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan masyarakat modern. Kasus-kasus kekerasan yang dipicu oleh luapan emosi marah semakin sering terjadi dan menimbulkan dampak yang mengkhawatirkan. Salah satu peristiwa tragis yang sempat menggemparkan publik terjadi di Jagakarsa, Jakarta Selatan, dimana seorang ayah dengan tega menghabisi nyawa keempat anak kandungnya secara berturut-turut. Berdasarkan laporan Metro TV, kemarahan yang tidak terkendola secara sehat menjadi pemicu utama dari tindakan keji tersebut. Ketua Umum Asosiasi Psikologi Forensik (Apsifor), Reni Kusumowardhani, menyatakan bahwa emosi marah yang dibiarkan terus bereskalasi tanpa kendali dapat mendorong seseorang menjadi pelaku

---

<sup>1</sup> Halimah Sya'diyah, Ninin Retno Hanggarani, dan Abidin Fitri Ariyanti, "Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression," Mediapsi 8, no. 1 (30 Juni 2022) h: 16–17.

kekerasan. Ia juga menekankan bahwa kemarahan kerap kali merupakan akumulasi dari tekanan emosional yang belum terselesaikan, seperti perasaan diperlakukan tidak adil, beban stres berat, atau trauma masa kecil yang mendalam.<sup>2</sup> Dalam keadaan demikian, individu berada pada titik kerentanan yang tinggi untuk merespons secara agresif, bahkan hingga mengekspresikannya melalui tindakan kekerasan yang bersifat fatal. Pada tahap yang lebih ekstrem, perilaku agresif yang dipicu oleh amarah yang memuncak dapat berkembang menjadi tindak kriminal yang keji. Dalam situasi ini, seseorang dapat ter dorong melampiaskan emosinya melalui berbagai bentuk kekerasan, mulai dari pemukulan, pelecehan seksual, hingga perbuatan pembunuhan yang merenggut nyawa.<sup>3</sup>

Kejadian semacam ini tidak hanya menjadi perhatian publik, tetapi juga menarik perhatian para peneliti di bidang psikologi dan kriminologi. Sejumlah penelitian ilmiah menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak dikendalikan secara efektif memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku agresif. Salah satu hasil penelitian oleh Hariyanto mengungkapkan bahwa sebanyak 74,4% tindakan pembunuhan yang tidak direncanakan ternyata dipicu oleh emosi amarah yang meledak secara spontan. Temuan ini memperkuat bahwa pengelolaan amarah menjadi faktor penting dalam mencegah kekerasan. Selaras dengan hal itu, Sherman dan Hoffmann menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kemarahan dan perilaku agresif. Menurut mereka, ketika seseorang sedang marah, proses

---

<sup>2</sup> “Marah Disebut Pemicu Perlakuan Sadis Ayah 4 Anak di Jagakarsa” (liputan berita), *Metro TV*, 10 Desember 2023.

<sup>3</sup> Laela Siddiqah, “Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management)”, *Psikologi* Volume 37, No. 1, (Juni 2010): H.52.

pengambilan keputusan akan terjadi secara cepat, otomatis, dan dangkal, tanpa didasari oleh penilaian rasional dan pertimbangan logis.<sup>4</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali kita dihadapkan pada situasi yang mengundang emosi dan memicu kemarahan. Merasa kecewa terhadap sesuatu yang tidak berjalan sesuai harapan merupakan hal yang wajar, tetapi ketika kemarahan mulai menguasai diri, kita harus segera mengendalikannya. Perasaan seperti marah, benci, sakit hati, atau kecewa jika tidak dikontrol dapat menutupi hati nurani dan melemahkan akal sehat. Bila emosi negatif tersebut dibiarkan berkembang tanpa kendali, ia ibarat api yang membakar, bahkan bisa menghancurkan diri sendiri.<sup>5</sup>

Kemampuan menahan amarah merupakan salah satu wujud nyata dari kecerdasan emosional, yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola emosi negatif secara konstruktif. Individu yang mampu menahan amarah tidak hanya terhindar dari perilaku impulsif yang merusak, tetapi juga mampu bertindak secara bijaksana dalam menghadapi situasi yang memicu stres dan konflik. Pengendalian diri dalam kondisi emosional ini mencerminkan kedewasaan emosional serta kemampuan berpikir jernih yang tidak terombang-ambing oleh ledakan emosi sesaat.<sup>6</sup>

Dalam konteks ini, kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosinya menjadi sangat penting. Daniel Goleman menjelaskan bahwa perbedaan karakteristik individu dapat dilihat dari tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi umumnya mampu mengendalikan rasa marah

---

<sup>4</sup> Irma, , Widyastuti , Sitti Murdiana," Regulasi Emosi Pelaku Pembunuhan", Psikologi Talenta Mahasiswa 1, No 4, (April 2022), h.3.

<sup>5</sup> Era Findiani,"Berdamai Dengan Rasa Amarah karna tidak selamanya marah sanggup menyelesaikan semua masalah", (T.tp.:Penerbit Bratakesawa,2020), h. 25.

<sup>6</sup> Umar Latief," *Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*", Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015,H.80.

dengan cara yang sehat, bersikap sabar, dan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya sebelum bereaksi. Mereka juga memiliki ketahanan emosi yang kuat, mampu memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, serta cenderung menyelesaikan konflik dengan cara damai dan rasional.

Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional rendah cenderung bertindak impulsif dan membiarkan kemarahan menguasai diri tanpa memikirkan akibatnya. Mereka mudah tersulut emosi, bersikap agresif, tidak sabar, serta memiliki tujuan hidup yang kabur. Kurangnya kesadaran terhadap kondisi emosional diri sendiri maupun orang lain, serta ketidakmampuan dalam mengelola suasana hati, membuat mereka rentan terpengaruh oleh perasaan negatif. Hal ini berdampak pada buruknya hubungan sosial dan kecenderungan menyelesaikan konflik melalui kekerasan.<sup>7</sup>

Temuan ini memperkuat kenyataan bahwa rendahnya kemampuan dalam mengelola emosi, terutama amarah, bukan hanya merugikan individu secara psikologis, tetapi juga dapat berkontribusi pada munculnya perilaku agresif yang membahayakan masyarakat. Oleh karena itu, pengendalian amarah menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan, tidak hanya dari pendekatan psikologis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual seperti yang ditawarkan dalam tradisi tasawuf.

Kemampuan untuk mengendalikan emosi, terutama amarah, menjadi sangat penting dalam membentuk pribadi yang stabil secara psikologis dan harmonis secara sosial. Dalam Islam, Al-Qur'an memberikan arahan yang jelas kepada manusia untuk mampu mengendalikan dorongan-dorongan emosional yang negatif, sebagai bentuk

---

<sup>7</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), hlm. 34–35.

penjagaan terhadap akal dan jiwa. Selain itu, berbagai hadis Nabi Muhammad Saw. juga menekankan pentingnya kontrol emosi sebagai jalan menuju ketenangan batin dan keseimbangan hidup.

Al-Qur'ān secara komprehensif memberikan petunjuk kepada orang-orang beriman dalam menghadapi pergolakan batin. Petunjuk ini tidak hanya mengarahkan manusia untuk menahan dorongan dari dalam diri yang cenderung mengarah kepada keburukan, tetapi juga mendorong mereka untuk bertindak secara positif dan seimbang. Kemampuan dalam mengelola tekanan emosi, mengatasi konflik batin, dan menahan dorongan amarah menjadi kunci utama menuju ketenangan dan kebahagiaan hidup.<sup>8</sup>

Dari paparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan amarah merupakan persoalan serius yang berdampak luas. Amarah yang tidak dikelola dengan baik sering kali menjadi pemicu berbagai tindakan merugikan, mulai dari pertikaian hingga kejahatan, yang pada akhirnya merusak hubungan sosial dan membahayakan keamanan.

Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tidak hanya berfokus pada aspek lahiriah semata, tetapi juga menyentuh sisi batiniah manusia. Salah satu pendekatan yang dianggap relevan adalah pendekatan spiritual yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'ān. Dalam konteks ini, penulis memfokuskan kajian pada pemikiran melalui Tafsir Al-Jīlānī untuk melihat bagaimana Al-Qur'ān memberikan panduan dalam mengelola amarah.

Tafsir Al-Jīlānī dipilih oleh penulis karena keistimewaannya dalam menyampaikan makna ayat-ayat Al-Qur'ān dengan pendekatan tasawuf. 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī merupakan tokoh yang menekankan pentingnya

---

<sup>8</sup> R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam", Unisia, Vol. Xxxvii No. 82, (Januari 2015),h:43-44.

pembersihan jiwa dan pengendalian hawa nafsu sebagai kunci dalam menghadapi gejolak emosi. Pemikiran beliau menawarkan panduan spiritual yang tidak hanya menyentuh sisi teoretis, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam meredam emosi negatif seperti amarah. Dengan Menelaah Pandangannya, Penulis Berharap Dapat Mengungkap Solusi Qur'ani Yang Bersifat Mendalam Dan Membumi, Sehingga Mampu Memberikan Kontribusi Nyata Dalam Menyelesaikan Permasalahan Sosial Yang Berakar Pada Kegagalan Individu Dalam Mengendalikan Amarah. Dengan Judul Pengendalian Amarah Dalam Tafsir *Al-Jīlānī*, Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī (Wafat. 561 H/1166 M).

## **B. Permasalahan**

Pada sub sebelumnya, penulis telah memaparkan terkait latar belakang yang menjadi acuan penulis dalam penelitian ini. Maka, pada bagian ini akan dijabarkan terkait identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah:

### **1. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang di atas, penulis mengambil beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

- a. Masih banyak individu dalam masyarakat modern yang gagal atau tidak mampu mengendalikan emosi amarah dengan baik, sehingga hal itu menyebabkan tindakan negatif seperti kekerasan.
- b. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi negatif seperti marah menunjukkan lemahnya kecerdasan emosional dan spiritual yang berdampak pada kerusakan hubungan sosial dan ketidakstabilan psikologis.

- c. Kebutuhan akan pendekatan yang komprehensif dalam pengelolaan amarah tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga harus mencakup dimensi spiritual.
- d. Meskipun Al-Qur'an, hadis, dan psikologi telah memberikan panduan nilai-nilai spiritual yang dapat dijadikan landasan dalam pengendalian amarah, namun masih banyak individu yang belum mampu menerapkannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Minimnya pemahaman masyarakat mengenai cara pengendalian amarah perspektif Al-Qur'an.

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dengan identifikasi masalah yang sudah disebutkan oleh penulis di atas, agar permasalahan yang akan diteliti dapat terarah dengan baik, maka penulis akan memberikan batasan masalah dan fokus kepada point e yakni minimnya pemahaman masyarakat mengenai cara pengendalian amarah perpektif Al-Quran. Maka dari itu, penulis akan meneliti untuk mengetahui bagaimana cara pengendalian amarah perpektif Al-Qura'an meminjam kitab Tafsir *al-Jīlānī* karya 'Abd al-Qādir al-Jīlānī (w. 561 H), cetakan Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut-lebanon, 1971." Alasan Penulis memilih Tafsīr *al-Jīlānī* karena keistimewaannya dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an melalui pendekatan tasawuf yang menekankan pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dan pengendalian hawa nafsu. Pemikiran 'Abd al-Qādir al-Jīlānī tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga aplikatif, sehingga relevan sebagai dasar kajian pengendalian amarah dalam penelitian ini.

Adapun ayat-ayat yang akan dibahas untuk melihat bagaimana cara pengendalian amarah disini penulis mengambil hanya mengambil

tiga ayat Qur'an yang akan dibahas yaitu: QS. Ali 'Imran ayat 134, QS. Al-Syū'rā ayat 37, dan QS. Al-Ahzab ayat 25. Ketiga ayat ini dipilih karena alasan penulis masing-masing memuat aspek penting dalam konsep pengendalian amarah dari perspektif Al-Qur'an: pengendalian diri, pemaafan, dan pembelaan Allah terhadap orang-orang beriman.

### **3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah penulis paparkan di atas, adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

- a. Bagaimana penafsiran 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī dalam Tafsir *Al-Jīlānī* pada ayat-ayat pengendalian marah?
- b. Bagaimana relevansi penafsiran 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī dalam Tafsir *Al-Jīlānī* dalam konteks kehidupan saat ini?

### **C. Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mengetahui dan memahami penafsiran 'Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Tafsir *al-Jīlānī* mengenai ayat-ayat pengendalian amarah.
- b. Untuk menganalisis relevansi penafsiran 'Abd al-Qādir al-Jīlānī tentang pengendalian amarah dalam konteks kehidupan masa kini.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah disebutkan di atas oleh penulis, maka manfaat yang diharapkan dapat diambil dari penelitian ini baik untuk penulis maupun masyarakat. Manfaat penelitian ini sebagai berikut.

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam memperkaya khazanah keilmuan bagi para pengkaji ayat-ayat Al-Qur'an, baik dalam ranah tafsir maupun dalam bidang psikologi.
2. Secara praktis, penelitian ini, diharapkan penulis dan pembaca dapat memahami pentingnya pengendalian amarah sebagai salah satu aspek fundamental dalam membentuk kepribadian yang stabil secara emosional. dan dapat dijadikan bahan bacaan dan referensi bagi pembaca, penulis, peneliti dan pengkaji ini dapat menjadi acuan dalam penyusunan karya ilmiah, serta membantu pihak terkait dalam bidang tafsir Al-Qur'an dan psikologi untuk mengatasi persoalan emosi amarah.

## **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan dengan hasil penelitian terdahulu mengenai emosi amarah yang sudah banyak dilakukan, dan dapat dibuktikan dengan adanya berbagai macam karya ilmiah, seperti skripsi, jurnal, dan karya ilmiah lainnya yang di antaranya yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi dengan judul *Marah Menurut M.Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Mishbah* oleh Nila Irnaini Aqna.<sup>9</sup> Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo untuk memperoleh gelar sarjana tahun 2021. Dapat diketahui hasil temuan dari skripsi ini bahwa Tafsir Al-Mishbah menyebut marah dalam Al-Qur'an melalui tiga istilah: *ghadab*, *ghaiz*, dan *sukht*, masing-masing dengan variasi bentuk

---

<sup>9</sup> Nila Irnaini Aqna, " Marah Menurut M.Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Mishbah", (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2021),h.105.

katanya. *Sukht* bermakna kebencian atau ketidaksenangan. Pengendalian sosial adalah upaya menjaga masyarakat agar taat norma, baik secara sadar maupun tidak, sebagaimana dijelaskan Joseph S. Rousek. Adapun persamaan pada penelitian ini dengan penelitian penulis sama-sama membahas Tentang amarah perpekstif Al-Qur'an. Dan perbedaan nya Pada obyek yang dikaji penelitian ini obyek nya tafsir Al-Misbah sementara obyek penelitian penulis adalah tafsir Al-Jailani karya Abdul Qodir Al-Jailani. Penelitian terdahulu memberikan kontribusi dalam memahami konsep marah dari aspek bahasa dan makna dalam Al-Qur'an, sementara penelitian ini memperkaya dengan pendekatan sufistik yang menekankan pada solusi pengendalian amarah secara spiritual dan aplikatif melalui tafsir Abdul Qadir al-Jailani.

2. Skripsi dengan judul *Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Telaah Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-ayat Kazim)* oleh Mufidah. ini diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Iain Curup 2021.<sup>10</sup> Berdasarkan kajian Mufidah istilah *kazim* dalam Al-Qur'an merujuk pada sikap seseorang yang, meskipun berada dalam kondisi tertekan atau dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan memiliki kemampuan untuk melampiaskan perasaannya, justru memilih untuk menahan, menyembunyikan, dan merahasiakan perasaan tersebut. Melalui analisis semantik Toshihiko Izutsu, *kazim* dimaknai sebagai keadaan “penuh dan tertutup rapat”, seperti bejana berisi air yang disegel agar tidak tumpah. Makna ini mengisyaratkan adanya emosi

---

<sup>10</sup> Mufidah And Hardivizon “*Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Telaah Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-Ayat Kazim)*”,(Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Iain Curup 2021), h.45.

yang kurang bersahabat di dalam hati, seperti amarah, kesedihan, kekecewaan, rasa malu, ketakutan, atau kekesalan, yang memicu dorongan untuk membalas. Namun, emosi tersebut dikendalikan agar tidak termanifestasi menjadi tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, menekankan pentingnya pengendalian emosi untuk mengurangi ketegangan fisik maupun psikis serta mencegah dampak buruk yang ditimbulkannya. Temuan penelitian ini mengidentifikasi empat cara utama pengendalian emosi menurut makna *kazim*, yaitu melalui doa, dzikrullah, kesabaran, dan diam untuk menjaga ketenangan jiwa. Adapun persamaan pada penelitian ini dan penelitian penulis sama-sama menelaah konsep pengendalian emosi khususnya amarah dalam perspektif Al-Qur'an, sebagai upaya menjaga keseimbangan batin dan sosial. Dan perbedaannya Penelitian term *kazim* menggunakan analisis semantik Toshihiko Izutsu untuk memahami makna linguistik, sedangkan penelitian penulis mengkaji tafsir sufistik Abdul Qadir al-Jailani untuk menggali solusi spiritual. Kedua penelitian berkontribusi dalam memperluas pemahaman tentang pengendalian amarah menurut Al-Qur'an. Penelitian penulis menekankan pendekatan spiritual sufistik melalui Tafsir *al-Jailani*, sementara penelitian ini mengkaji makna kebahasaan kata *kazim* secara semantik. Keduanya saling melengkapi antara aspek praktis tasawuf dan analisis makna emosional dalam Al-Qur'an.

3. Skripsi dengan judul *Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Pada Praktik Para Nabi)* oleh Mila nida Subandi.<sup>11</sup> Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2023. Dapat diketahui hasil temuan dari Penelitian ini mengungkap bahwa tidak semua kisah nabi dalam Al-Qur'an memuat aspek emosi, namun pada kisah Nabi Yakub, Nabi Musa, dan Nabi Yunus ditemukan ekspresi emosi tertentu. Nabi Yakub menunjukkan emosi sedih, Nabi Musa menunjukkan marah dan takut, sementara Nabi Yunus menampilkan emosi marah. Model pengendalian emosi yang ditelusuri dalam kisah para nabi tersebut mencakup katarsis, dzikrullah, regresi, dan coping dalam bentuk rasa syukur, yang menunjukkan adanya pendekatan emosional dan spiritual dalam merespons tekanan psikologis. Adapun persamaan pada penelitian ini adalah Kedua penelitian sama-sama membahas konsep pengendalian emosi, khususnya emosi marah, dengan merujuk pada nilai-nilai Al-Qur'an. Keduanya juga menggunakan pendekatan psikologis dan spiritual sebagai dasar dalam memahami dinamika emosi manusia. Dan perbedaannya Penelitian sebelumnya fokus pada kisah para nabi dalam Al-Qur'an sebagai objek analisis, sedangkan penelitian kamu menitikberatkan pada tafsir sufistik Abdul Qadir al-Jailani dalam memahami ayat-ayat tentang pengendalian amarah. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian kamu lebih menekankan pada dimensi tasawuf dan tazkiyatun nafs, bukan hanya respon emosional dalam konteks kisah. Penelitian terdahulu berkontribusi dalam menggambarkan bentuk

---

<sup>11</sup> Mila Binda Subandi, "Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Pada Praktik Para Nabi)" (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin,Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah ,Jakarta,2023),h.73.

emosi para nabi serta model pengendaliannya melalui pendekatan psikologis. Sementara itu, penelitian penulis memperluas cakupan dengan menawarkan pendekatan spiritual berbasis tafsir sufistik Abdul Qadir al-Jailani, yang menekankan pentingnya pembersihan jiwa dalam mengendalikan amarah. Keduanya saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pengelolaan emosi dalam perspektif Al-Qur'an.

4. Skripsi dengan judul *Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an* oleh Maria Qibtiyah,<sup>12</sup> Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Ptiq Jakarta Jakarta 2023. Dapat diketahui hasil temuan dari skripsi ini bahwa Emosi dalam perspektif psikologi adalah respons alami manusia terhadap situasi tertentu, sedangkan dalam pandangan Al-Qur'an, emosi merupakan anugerah yang harus dikendalikan dengan kesabaran, syukur, dan keimanan. Al-Qur'an menekankan pentingnya pengendalian emosi melalui kedekatan kepada Allah dan keteladanan Rasulullah Saw., sehingga seorang mukmin mampu menjaga keseimbangan emosinya dalam berbagai keadaan. Adapun persamaan pada penelitian ini adalah Kedua penelitian sama-sama menyoroti pentingnya pengendalian emosi, khususnya emosi negatif seperti marah, dan sama-sama menjadikan Al-Qur'an sebagai sumber utama dalam memahami serta memberikan solusi terhadap problem emosional manusia. Dan perbedaannya Penelitian sebelumnya lebih bersifat umum karena membahas emosi secara menyeluruh dalam perspektif psikologi dan Al-Qur'an, tanpa fokus pada satu jenis emosi atau tokoh tertentu. Sementara itu, penelitian penulis secara khusus menitikberatkan pada

---

<sup>12</sup> Maria Qibtiyah,"Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an", (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Ptiq Jakarta ,Jakarta ,2023],h.38.

pengendalian amarah, dengan memfokuskan analisis pada pemikiran Abdul Qadir al-Jailani melalui tafsir sufistiknya sebagai pendekatan utama. Penelitian sebelumnya memberikan kontribusi dalam menjelaskan konsep emosi secara umum dalam Al-Qur'an serta cara pengendaliannya dari sudut pandang spiritual Islam. Adapun penelitian penulis memberikan kontribusi yang lebih spesifik dan mendalam dengan menyoroti pengendalian amarah melalui pendekatan sufistik dalam tafsir Abdul Qadir al-Jailani. Dengan demikian, penelitian ini memperkaya khazanah kajian pengendalian emosi dalam Islam, khususnya dalam konteks tafsir dan praktik spiritual yang aplikatif.

5. Tesis dengan judul *Semantika Marah Dalam Al Qur'an: Studi Atas Term Gadab, Gayz, Dan Sukht* oleh Tamadhir Thaharanil B.M.<sup>13</sup> Tesis ini Diajukan kepada Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister dalam Bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir tahun 2024. Dapat diketahui hasil temuan dari Penelitian terdahulu menemukan bahwa *gadab*, *gayz*, dan *sukht* bukanlah tiga kata yang memiliki arti yang sama (sinonim). Ditinjau dari segi kebahasaan, makna ketiga lafaz tersebut dalam Al-Qur'an, melalui pendekatan semantik Toshihiko Izutsu, menunjukkan pembentukan hubungan antara Allah dan manusia yang meliputi keadaan di dunia dan akhirat, serta membentuk hubungan antar sesama manusia. Pada setiap kejadian yang digambarkan Al-Qur'an, lafaz-lafaz ini tidak hanya merepresentasikan perilaku marah, tetapi juga menguraikan pengelolaan emosi marah yang mencakup dimensi kausalitas (sebab-

---

<sup>13</sup> Tamadhir Thaharanil B.M., "Semantika Marah Dalam Al-Qur'an: Studi Atas Term *Gadab, Gayz, dan Sukht*" (Tesis tidak diterbitkan, Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), h.116.

akibat) dari suatu perbuatan. Ungkapan emosi marah dalam hal ini penting bagi seorang hamba untuk mempererat hubungan kepada Tuhannya dengan menjalani aturan dan menjauhi larangan-Nya. Relevansi makna *gadab*, *gayz*, dan *sukht* sebagai ungkapan emosi marah dalam Al-Qur'an juga menunjukkan keterkaitannya dengan tauhid uluhiiyah dan ketentuan agama. Dalam aspek psikologi, pemahaman terhadap situasional emosi marah menitikberatkan pada adanya sebab (stimulus) dan akibat (respons) yang dipengaruhi oleh faktor seperti pembicaraan, bahasa, tujuan komunikasi, dan topik pembicaraan. Secara spesifik, *gadab* mencerminkan kemarahan Allah dan Nabi terhadap penolakan ajaran serta pelanggaran terhadap-Nya; *gayz* menggambarkan perlawanan dari pihak yang tidak menerima kebenaran Islam; sedangkan *sukht* menggambarkan murka Allah terhadap perilaku munafik terkait kewajiban agama yang menunjukkan kelemahan kesetiaan kepada-Nya. Al-Qur'an memberikan panduan pengelolaan emosi marah untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan fisik dan psikis, yang dilakukan melalui pengungkapan emosi (verbal maupun non-verbal) dan praktik relaksasi, seperti pemberian maaf, kesabaran, rasa syukur, penyesuaian kognitif, empati, serta perilaku altruistik. Adapun persamaan pada penelitian ini dan penelitian penulis sama-sama membahas konsep pengendalian amarah berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Keduanya memandang amarah sebagai emosi yang memiliki dimensi teologis dan moral, serta menekankan pentingnya pengelolaan emosi untuk menjaga hubungan dengan Allah dan sesama manusia. Selain itu, keduanya menyoroti bahwa pengendalian amarah dapat dilakukan melalui pendekatan spiritual dan perilaku, seperti kesabaran, pemberian maaf, dan penyesuaian

kognitif. dan Perbedaannya Penelitian tersebut menggunakan pendekatan semantik Toshihiko Izutsu untuk menganalisis makna tiga lafaz, yaitu *gadab*, *gayz*, dan *sukht*, dengan menekankan analisis kebahasaan serta kaitannya dengan aspek psikologis. Sementara itu, penelitian penulis menggunakan pendekatan tafsir sufi, khususnya melalui Tafsir *al-Jailani*, dan memadukannya dengan perspektif psikologi untuk membahas amarah serta cara menahannya menurut al-Qur'an, tanpa melakukan kajian linguistik terhadap lafaz-lafaz tersebut secara rinci. Dengan demikian, penelitian sebelumnya lebih menonjolkan aspek analisis linguistik dan relasi makna, sedangkan penelitian penulis lebih menitikberatkan pada solusi spiritual dan aplikatif dalam pengendalian amarah. Penelitian tentang *gadab*, *gayz*, dan *sukht* memberikan kontribusi berupa pemahaman linguistik yang mendalam terhadap perbedaan makna tiga lafaz tersebut dalam Al-Qur'an, serta relevansinya dengan tauhid uluhiyyah, hubungan manusia dengan Allah, dan hubungan sosial. Penelitian ini juga memperluas wawasan tentang aspek psikologis emosi marah dengan mengidentifikasi faktor penyebab, respons, serta strategi pengelolaan emosi berdasarkan Al-Qur'an. Sedangkan Penelitian penulis berkontribusi dengan menghadirkan perspektif sufistik melalui analisis Tafsir *al-Jailani*, yang memberikan solusi spiritual aplikatif dalam pengendalian amarah. Pendekatan psikologi yang digunakan dalam penelitian ini menambah nilai praktis, karena menghubungkan ajaran Al-Qur'an dengan metode pengendalian diri yang dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian terdahulu, penelitian yang penulis lakukan memiliki perbedaan dan kebaruan, sebab fokus kajiannya adalah pembahasan mengenai amarah serta metode

pengendaliannya menurut Al-Qur'an dengan menggunakan analisis kitab tafsir bercorak sufistik dan dipadukan dengan pendekatan psikologis.

## **A. Metodologi Penelitian**

Agar dalam penelitian ini dapat lebih terarah dan sistematis, maka penulis akan memaparkan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta pendekatan penelitian.

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penyusunan penelitian ini, penulis menggunakan penelitian kualitatif dalam bentuk kajian kepustakaan (*library research*) yaitu suatu metode dengan mengumpulkan dan menggunakan data, serta dokumen lain dengan cara membaca, menelaah buku-buku, artikel, jurnal, literatur-literatur kitab, terutama pada Kitab Tafsir *al-Jīlānī* karya 'Abd al-Qādir al-Jīlānī (w. 561 H), cetakan Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, Beirut-lebanon, 1971, yang tentunya berhubungan dengan pembahasan pada penelitian ini.

### **2. Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*), sehingga seluruh data yang digunakan diperoleh dari literatur yang relevan dengan tema penelitian. Sumber data dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

#### **a. Sumber data primer**

dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an beserta terjemahannya sebagai landasan utama dalam mengkaji ayat-ayat yang berkaitan dengan amarah (*ghadab*). Selain itu, sumber primer yang menjadi fokus utama penelitian ini adalah Tafsir *al-Jīlānī* karya 'Abd al-Qādir al-Jīlānī (w. 561 H), cetakan Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah,

Beirut-lebanon, 1971.” yang dijadikan rujukan utama dalam memahami konsep pengendalian amarah dari perspektif tasawuf.

b. sumber data sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini meliputi literatur yang membahas secara khusus mengenai emosi amarah, serta berbagai referensi pendukung di bidang psikologi. Penelitian ini juga memanfaatkan jurnal ilmiah, artikel akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema pengendalian amarah. Seluruh sumber tersebut berfungsi sebagai pijakan teoretis yang kokoh, baik dari perspektif teks keagamaan maupun pendekatan psikologis, sehingga memungkinkan analisis pengendalian amarah berdasarkan Tafsir *al-Jīlānī* dilakukan secara komprehensif dan mendalam.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencari dan mengumpulkan berbagai penelitian pustaka baik yang berbentuk cetak maupun digital (pustaka online). Untuk mengumpulkan data penelitian, teknik yang akan digunakan adalah dokumentasi. Teknik dokumentasi dimaksudkan untuk memastikan buku-buku yang digunakan benar-benar menjadi objek penelitian.

### **4. Teknik Analisa Data**

Teknik analisa data menggunakan metode deskriptif-analisis. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang menggambarkan semua data atau keadaan subjek atau objek penelitian. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan deskriptif-analisis, yaitu dengan mendeskripsikan data-data yang berkaitan dengan penafsiran ayat-ayat tentang pengendalian amarah dalam Tafsīr *al-Jīlānī*, kemudian

menganalisisnya secara mendalam untuk menemukan pola-pola pemikiran dan relevansinya dengan konsep pengendalian amarah dalam perspektif psikologi.

Langkah-langkah operasional dalam teknik analisis data ini adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi ayat-ayat terkait amarah: mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian amarah yang ditafsirkan oleh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam *Tafsīr al-Jīlānī*.
- b. Deskripsi penafsiran: menyajikan isi penafsiran 'Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap ayat-ayat tersebut secara sistematis dan lengkap, dengan memperhatikan konteks sufistik dan nilai-nilai spiritual yang terkandung.
- c. Analisis kontekstual dan tematik: menganalisis kandungan penafsiran tersebut berdasarkan tema pengendalian amarah, dengan mencermati pendekatan tasawuf yang digunakan, seperti konsep *şabr*, *ikhlāş*, *riḍā*, dan *mujāhadah al-nafs*.
- d. Interpretasi psikologis-spiritual: menghubungkan temuan dalam tafsir dengan teori atau konsep psikologi Islam tentang pengendalian amarah, untuk melihat relevansi dan kontribusi spiritual dalam menangani amarah secara aplikatif.
- e. Simpulan analitik: Menyusun kesimpulan yang memuat temuan utama penelitian, menunjukkan kontribusi *Tafsīr al-Jīlānī* sebagai panduan spiritual dan psikologis dalam mengelola amarah sesuai ajaran Islam.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Rizki Mah Bengi, "Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis Dalam Teori Rational Emotive Behavior Therapy Menurut Perspektif Islam", ( Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2018), H. 38-41.

Dengan menggunakan metode deskriptif-analisis ini, penulis dapat menyajikan gambaran yang jelas dan mendalam tentang konsep-konsep pengendalian amarah, khususnya dalam kitab *Tafsīr al-Jīlānī* Karya ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī.

## 5. Pendekatan Penelitian

Dalam rangka membaca dan menganalisis data secara lebih efektif, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir maudhū‘ī (tematik). Metode maudhū‘ī merupakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang berupaya menemukan jawaban Al-Qur'an terhadap suatu persoalan tertentu dengan cara menghimpun ayat-ayat yang memiliki kesamaan tujuan dan membahas tema tertentu. Ayat-ayat tersebut kemudian disusun berdasarkan kronologi turunnya serta dikaitkan dengan asbāb al-nuzūl, lalu ditelaah melalui penjelasan, keterangan, serta relasinya dengan ayat-ayat lain, sehingga pada akhirnya dapat dihasilkan istinbāt hukum maupun pemahaman tematik yang utuh.<sup>15</sup>

Prof. Dr. ‘Abd al-Ḥayy al-Farmawī dalam karyanya *al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Maudū‘ī* menjelaskan secara rinci tahapan-tahapan dalam penerapan metode tafsir maudhū‘ī. Pertama, menentukan masalah atau topik yang akan dikaji. Kedua, menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Ketiga, menyusun ayat-ayat sesuai dengan kronologi turunnya disertai pemahaman mengenai asbāb al-nuzūl. Keempat, mengkaji korelasi setiap ayat dengan surahnya. Kelima, menyusun pembahasan dalam kerangka yang sistematis dan utuh. Keenam, melengkapi analisis dengan hadis-hadis yang relevan dengan pokok pembahasan. Ketujuh, menelaah ayat-ayat secara menyeluruh dengan cara mengumpulkan ayat-

---

<sup>15</sup> Anandita Yahya, Kadar M. Yusuf, And Alwizar, ‘Metode Tafsir (Al-Tafsir Al\_Tahlili, Al-Ijmali, AlMuqaran Dan Al-Mawdu'i),’ UIN Sultan Syarif Kasim Riau 10, No. 1 (2022): 10–11.,”

ayat yang memiliki makna serupa, mengompromikan antara ayat yang ‘ām (umum) dan khāṣṣ (khusus), mutlaq dan muqayyad, ataupun ayat-ayat yang tampak bertentangan, sehingga seluruhnya bermuara pada pemahaman yang selaras. Kedelapan, merumuskan kesimpulan yang merepresentasikan jawaban Al-Qur'an terhadap permasalahan yang diteliti.<sup>16</sup>

Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengendalian amarah dalam perspektif Al-Qur'an, diperlukan indikator yang dapat digunakan sebagai acuan analisis. Salah satu pendekatan yang relevan adalah model pengendalian emosi yang dikemukakan oleh M.Darwis Hude. Model ini meliputi:

- a. Model *displacement*, yaitu Strategi mengalihkan atau menyalurkan dorongan emosional, khususnya amarah, ke arah yang konstruktif sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- b. Model *cognitive adjustment*, yakni Proses penyesuaian pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki untuk memahami serta menilai situasi pemicu amarah secara logis, rasional, dan proporsional.
- c. Model *coping*, yaitu kemampuan menerima dan menghadapi setiap permasalahan sesuai kapasitas diri, sehingga amarah dapat dikelola dengan bijaksana tanpa menimbulkan dampak destruktif.<sup>17</sup>

## B. Teknik dan Sistematika Penulisan

Teknik penulisan pada penelitian ini berpedoman pada Pedoman Penulisan Proposal dan Skripsi edisi revisi yang diterbitkan oleh Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta tahun 2021. Penyusunan sistematika

---

<sup>16</sup> Hidayatulloh, Miftah Khilmi. ‘Konsep Dan Metode Tafsir Tematik (Studi Komparasi Antara Al-Kumi Dan Mushthofa Muslim).’ *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3.2 (2018),”.

<sup>17</sup> M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), h. 257.

penulisan ini dirancang secara terstruktur dengan tujuan memberikan alur pembahasan yang jelas dan memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian. Penelitian ini disusun ke dalam lima bab utama yang masing-masing dilengkapi dengan beberapa subpembahasan yang saling berkaitan, yaitu sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian tentang urgensi pengendalian amarah dalam perspektif Al-Qur'an melalui *Tafsir Al-Jīlānī* karya 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī. Selain itu, pada bab ini juga disajikan identifikasi masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab kedua berisi tinjauan umum mengenai tema penelitian yang difokuskan pada konsep pengendalian amarah. Pada bab ini, penulis membahas definisi amarah baik dari perspektif bahasa, istilah, maupun psikologi, kemudian menguraikan faktor-faktor yang memengaruhi timbulnya amarah beserta dampaknya. Selanjutnya, dibahas pula berbagai metode pengendalian amarah yang ditawarkan dalam literatur keislaman dan psikologi. Selain itu, bab ini juga memuat identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan amarah sebagai landasan utama dalam menganalisis pemikiran 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī dalam *Tafsir Al-Jīlānī*.

Bab ketiga menyajikan biografi 'Abd Al-Qādir Al-Jīlānī sebagai penulis *Tafsir Al-Jīlānī*, mencakup latar belakang pendidikan, perjalanan intelektual, dan karya-karyanya dalam khazanah keilmuan Islam. Selain itu, bab ini menguraikan metode dan corak penafsiran yang digunakan beliau dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya yang relevan dengan pengendalian amarah. Pada bagian ini juga dibahas profil kitab *Tafsir Al-*

*Jīlānī*, mencakup latar belakang penulisan, tujuan penyusunan, serta keistimewaannya dibandingkan kitab tafsir lainnya.

Bab keempat berisi analisis konsep pengendalian amarah menurut ‘Abd Al-Qādir Al-Jīlānī dalam Tafsir *Al-Jīlānī*. Pada bab ini, penulis membahas penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur’ān yang berkaitan dengan pengendalian amarah, serta menelaah relevansinya dalam konteks kehidupan modern. Selain itu, bab ini juga memaparkan langkah-langkah pengendalian amarah yang ditawarkan ‘Abd Al-Qādir Al-Jīlānī sebagai bentuk implementasi nilai-nilai Al-Qur’ān dalam kehidupan sehari-hari.

Bab kelima merupakan bagian penutup yang memuat kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya. Selain itu, bab ini juga memuat saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Pada bagian akhir, bab ini dilengkapi dengan daftar pustaka sebagai rujukan yang digunakan dalam penelitian.



## **BAB II**

### **TINJAUAN UMUM TENTANG PENGENDALIAN MARAH DALAM ISLAM**

Pada bab ini penulis menguraikan konsep dasar mengenai amarah, meliputi definisi amarah, faktor penyebab dan dampaknya, cara pengendalian amarah, serta identifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan sebagai landasan analisis penelitian.

#### **A. Definisi Amarah**

Secara etimologis, istilah amarah berasal dari kata dasar "marah" yang mengalami perubahan menjadi bentuk nomina (kata benda). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), (a.ma.rah) diartikan sebagai kemarahan, dengan bentuk tidak baku *imarah*, seperti pada kalimat: "ia tidak dapat menahan lagi amarahnya. ."<sup>1</sup> Pemaknaan etimologis tersebut memiliki padanan dalam bahasa Arab, di mana istilah "amarah" atau "marah" dinyatakan dengan dua ungkapan utama, yaitu *ghadab* (غضَبٌ) dan

*ghaīz* (غَيْظٌ). Kata *ghadab* berasal dari akar kata **غَضَبَ** - **غَضِبَ** - **غَضِيبٌ** yang bermakna kebencian terhadap seseorang hingga menimbulkan dorongan untuk menyakitinya. Individu yang berada dalam kondisi ini disebut sebagai *ghādib* atau *ghadbān* (غَاضِبٌ/غَضَبَانٌ), yakni orang yang sedang diliputi kemarahan. Dalam konteks ini, *ghadab* dipahami sebagai reaksi emosional yang mengarah pada sikap permusuhan dan perilaku destruktif.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/Amarah>, (diakses pada 26 juli 2022, 01.00 WIB)

<sup>2</sup> Muhammad Renaldi, "Analisis Konseptual Pengendalian Amarah Dalam Al-Quran (Kajian Tematik Pada Ayat-Ayat Amarah Dalam Tafsir Al-Azhar)".

Menurut al-Qurṭubī, *ghaḍab* dipahami sebagai bentuk kemarahan yang termanifestasi melalui tindakan fisik. Seseorang yang berada dalam kondisi ini biasanya melampiaskan emosinya dengan ucapan-ucapan kasar, disertai perilaku agresif seperti menampar, memukul, atau membanting benda di sekitarnya, bahkan anggota tubuh lain seperti kaki pun dapat terlibat dalam pelampiasan kemarahan tersebut.<sup>3</sup>

غَظَ - غَيْظٌ - *ghaḍab* - *ghaīṭ*

Adapun istilah *ghaidh* berasal dari akar kata yang berarti “menjadikannya sangat marah.” Kata ini memiliki kesamaan makna dengan istilah ”marah” namun terdapat perbedaan dalam konteks penggunaannya. Secara khusus, *ghaīṭ* merujuk pada kondisi emosional yang dipicu oleh hati yang dipenuhi kebencian atau rasa sakit hati. Menurut Ahmad Mukhtar, *ghaīṭ* menggambarkan keadaan ketika dorongan amarah seseorang sangat kuat hingga menguasai dirinya. Dengan demikian, *ghaīṭ* dapat dipahami sebagai bentuk kemarahan yang muncul akibat rasa sakit hati yang mendalam atau dendam yang terpendam.<sup>4</sup>

Meskipun pembahasan ini menggunakan istilah amarah, penjelasan terminologis dari para tokoh umumnya merujuk pada kata marah sebagai bentuk dasar yang lebih umum digunakan. Oleh karena itu, kajian terminologi berikut akan menguraikan pengertian marah menurut pandangan para ahli. Para ahli psikologi modern memandang bahwa kemarahan adalah salah satu emosi dasar yang secara alami dialami setiap

---

<sup>3</sup> Isti Kharismawati, “Analisis Ayat-Ayat Al-Qur’ān tentang Kemurkaan Allah Terhadap Yahudi” (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019), h. 1.

<sup>4</sup> Maryam Nur Annisa, ”Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur’āN”, Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir 7, No. 1,(2022),h.85-86.

manusia pada waktu tertentu, serta memiliki fungsi penting bagi kelangsungan hidup manusia.<sup>5</sup>

Menurut Chaplin (1998) dalam *Dictionary of Psychology* yang dikutip oleh Heri Susilo dalam bukunya Dikuasai atau Menguasai Amarah? Kenali Masalah, Pahami Diri Sendiri, dan Lepaskan Beban Emosi kemarahan merupakan respons emosional yang muncul secara tiba-tiba akibat adanya pemicu, seperti ancaman, tindakan agresif, hambatan dalam mengekspresikan diri, rasa kecewa, atau serangan secara verbal. Emosi ini ditandai dengan aktifnya sistem saraf otonom terutama sistem simpatik dan dapat terlihat baik melalui reaksi fisik maupun ungkapan verbal.<sup>6</sup>

Dalam karya *"Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naive Bayes"* karya Wisnu Agastya dan Aripin, dijelaskan bahwa Paul Ekman dan Daniel Cordaro memandang marah sebagai bentuk hambatan atau rasa frustrasi terhadap seseorang maupun sesuatu. Mereka menambahkan bahwa kemarahan muncul sebagai reaksi terhadap gangguan yang menghalangi tercapainya tujuan penting bagi kita. Emosi ini juga bisa timbul ketika ada pihak yang berusaha menyakiti kita baik secara fisik maupun psikologis atau menyakiti orang yang kita cintai. Selain bertujuan mengatasi hambatan atau menghentikan ancaman, kemarahan kerap disertai dorongan untuk melukai pihak yang menjadi sasaran.<sup>7</sup>

Marah merupakan salah satu cara seseorang beradaptasi dengan lingkungannya dan memenuhi kebutuhan melalui perilaku yang bersifat

---

<sup>5</sup> Kalani Niran, Seni Menguasai Rasa Marah, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021), Cet. 1, h. 145.

<sup>6</sup> Heri susilo,"Dikuasai atau Menguasai Amarah? Kenali masalah pahami diri sendiri dan lepaskan beban emosi", (T.tp.:Penerbit Psikologi Corner ,2021), h. 4.

<sup>7</sup> Ahada Ramadhana, *Stay Calm: Seni Mengendalikan Amarah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2024), h. 13.

agresif atau menyerang. Sikap ini dapat bersifat negatif maupun konstruktif, dan jika intensitasnya tidak terlalu tinggi, kemarahan dianggap sebagai hal yang wajar. Bahkan, rasa marah dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan keberanian dan rasa percaya diri. Secara umum, kemarahan sering ditunjukkan melalui ekspresi wajah seperti mengerutkan kening, menatap tajam, berbicara dengan nada kasar atau berteriak, disertai reaksi fisik seperti tubuh berkeringat, wajah memerah, hingga munculnya perilaku agresif seperti memukul, menendang, atau melempar benda.<sup>8</sup>

Menurut Spielberger (1988), marah adalah kondisi yang bisa muncul dengan intensitas berbeda-beda, mulai dari yang ringan hingga sangat kuat, dan biasanya disertai perubahan fisik dan psikologis, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung. Ia membagi kemarahan menjadi dua aspek utama, yaitu pengalaman marah dan ekspresi marah. Pengalaman marah mencakup keadaan emosi saat marah serta sifat dasar seseorang terhadap kemarahan. Keadaan marah sendiri adalah perasaan yang beragam, mulai dari rasa kecewa hingga ledakan kemarahan yang hebat. Sementara itu, sifat marah mengacu pada kecenderungan bawaan seseorang untuk merespons berbagai situasi, seperti rasa kecewa atau frustrasi, yang kemudian bisa memicu peningkatan kemarahan. Di sisi lain, ekspresi marah terbagi menjadi tiga bentuk, yaitu anger out, yaitu kemarahan yang ditunjukkan dan diarahkan ke orang lain atau objek di sekitar; anger in, yakni kemarahan yang dipendam dan tidak diungkapkan; serta anger control, yaitu usaha seseorang untuk mengendalikan dan menahan kemarahannya.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Maria Qibtiyah, "Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an", (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Ptiq Jakarta ,Jakarta ,2023],h.27.

<sup>9</sup> Penny Cahyani, Asmadi Alsa, Avin Fadilia Heimi, "Gaya Kelekatan dan Kemarahan," Psikologi 26, No. 2, (1999): h. 66.

Imam Al-Ghazali memandang amarah sebagai salah satu *al-muhlikat* (hal yang merusak). Hati sejatinya menjadi pengendali segala perbuatan, namun ketika amarah menguasai, daya pikir bisa hilang, seolah membutakan mata dan menulikan telinga. Setiap luapan amarah tentu memiliki pemicu, sebab amarah tidak pernah hadir tanpa alasan.<sup>10</sup> Namun, pertanyaannya: apakah setiap situasi, masalah, atau peristiwa layak direspon dengan amarah? Apakah meluapkan amarah justru akan menyelesaikan masalah, atau malah menambah masalah baru? Oleh Karena itu, pengendalian amarah menjadi sangat penting. Melampiaskan amarah dengan dalih menenangkan hati bukanlah cara yang tepat untuk menyembuhkan jiwa, baik menurut para ahli psikologi, apalagi menurut ajaran Islam.

Dapat disimpulkan bahwa Marah adalah emosi alami yang dialami setiap orang, memiliki akar makna mendalam baik secara bahasa maupun psikologi. Ia bisa menjadi sumber kekuatan atau justru perusak tergantung pada intensitas dan pengelolaannya. Dalam Islam, terutama menurut Imam Al-Ghazali, amarah yang tidak terkendali termasuk sifat merusak yang menghilangkan pertimbangan akal sehat. Oleh karena itu, pengendalian amarah bukan hanya penting bagi kesehatan mental, tetapi juga merupakan tuntunan agama.

## B. Faktor Penyebab Amarah dan Dampak

### 1. Faktor Penyebab Amarah

#### a. Faktor Psikologis (Internal)

##### 1) Frustrasi

---

<sup>10</sup> Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, “Dahsyatnya Terapi Wudhu”, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), h. 71–72.

Frustrasi merupakan keadaan batin yang timbul ketika individu menghadapi hambatan yang menghalangi pemenuhan dorongan atau kebutuhannya. Apa yang terjadi dalam kondisi ini adalah munculnya rasa kecewa mendalam akibat ketidaksesuaian antara harapan dengan realitas yang dihadapi, sehingga menimbulkan ketegangan emosional yang mengganggu keseimbangan psikologis. Dalam pandangan psikologi modern, frustrasi dipandang sebagai salah satu faktor utama yang memicu perilaku agresif karena dorongan yang tidak terpenuhi menimbulkan tekanan internal yang kuat. Frustrasi juga dapat dipahami sebagai proses bagaimana individu bereaksi saat perlakunya terhambat oleh rintangan yang menghalangi pencapaian tujuan.<sup>11</sup>

Manusia secara alami bertindak untuk memenuhi dorongan internalnya, sehingga ketika hambatan muncul, mereka merasakan tekanan emosional yang dapat berkembang menjadi amarah. Dalam konteks psikologi, kemarahan yang dipicu oleh frustrasi terjadi karena individu merasa kompetensinya terancam dan kehilangan kendali atas situasi. Siapa yang paling rentan mengalami frustrasi adalah individu yang menghadapi kegagalan berulang, keterlambatan dalam meraih tujuan, atau hambatan mendadak. Misalnya, seorang mahasiswa yang berulang kali tidak berhasil melewati ujian penting lebih mudah mengalami ledakan emosi. Frustrasi dapat muncul dalam berbagai konteks di mana individu berada, seperti lingkungan akademik,

---

<sup>11</sup> Fherawati Sitohang,” Hubungan Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Desa Marubun Jaya Kecamatan Tanah Jawa”, [Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas ,Medan Area,2022],H.23.

pekerjaan, keluarga, maupun kehidupan sosial, ketika tuntutan dan harapan tidak sesuai dengan hasil yang dicapai.<sup>12</sup>

Frustrasi kapan terjadi biasanya saat tekanan meningkat dan tidak ada strategi pengelolaan emosi yang memadai. Keadaan ini ditandai oleh respons emosional yang beragam, baik keluar, seperti marah, kesal, dan iri, maupun ke dalam, seperti malu, kecewa, dan menangis.<sup>3</sup> Jika kondisi ini dibiarkan tanpa regulasi yang tepat, kekacauan emosi tersebut dapat memunculkan ledakan amarah sebagai cara untuk melepaskan ketegangan batin. Lebih jauh lagi, individu yang tidak memahami motivasi internalnya dan tidak dapat menyalurkan emosinya dengan tepat berisiko mengalami perasaan tidak berdaya yang disertai kecemasan, kebingungan, dan kegelisahan, bahkan menunjukkan kecenderungan untuk menyerah, menghindar dari tugas, atau menolak tanggung jawab yang menuntut komitmen serius.<sup>13</sup>

Selain itu, frustrasi bagaimana berkembang menjadi amarah dapat dijelaskan melalui akumulasi emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik. Situasi ini sering dialami oleh mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik tinggi, karyawan dengan tekanan deadline, atau anggota keluarga yang berada dalam konflik berkepanjangan. Dalam keadaan tersebut, kurangnya keterampilan

---

<sup>12</sup> Vera Sriwahyuningsih,A.Muri Yusuf Dan Daharnis,” Hubungan Prasangka Dan Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Remaja”, Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia 2, No 2,(2016), h.45-46.

<sup>13</sup> Selly Anggraini Inshani & Fenty Zahara Nasution,” Faktor Penyebab Munculnya Hubungan Prasangka dan Frustrasi dengan Perilaku Agresif Remaja”, JURNAL JRIK 3, No. 1 (Maret 2023),h.8-9.

regulasi emosi membuat individu lebih mudah mengekspresikan frustrasi dalam bentuk perilaku agresif atau kemarahan verbal.<sup>14</sup>

## 2) Stres dan Kecemasan

Stres adalah respons tubuh terhadap berbagai tuntutan yang dapat bersifat menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Apa yang terjadi dalam kondisi ini mencakup kelelahan fisik dan psikis, gangguan keseimbangan internal maupun eksternal, serta mobilisasi pertahanan tubuh untuk beradaptasi terhadap tekanan, ancaman, atau perubahan yang dialami individu.<sup>15</sup> Sedangkan menurut Hamilton, kecemasan merupakan emosi yang tidak nyaman bagaimana ia muncul ditandai dengan perasaan tertekan sebagai respons terhadap situasi tertentu, yang sering disertai gangguan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif. Stres dan kecemasan mengapa memiliki pengaruh penting karena keduanya meningkatkan ketegangan emosional, menurunkan kemampuan kognitif dalam mengendalikan reaksi, dan mempersempit toleransi individu terhadap rangsangan yang memicu marah.

Stres dan kecemasan kapan biasanya meningkat pada saat menghadapi situasi penuh tekanan, seperti menjelang ujian, deadline pekerjaan, konflik interpersonal, atau masalah finansial yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat terjadi di mana saja, termasuk di lingkungan kerja yang kompetitif, dunia pendidikan yang penuh tuntutan, atau dalam rumah tangga yang dipenuhi konflik emosional. Kecemasan umumnya dialami oleh individu berusia lebih muda,

---

<sup>14</sup> Fadilah Nadiyah Zulfa, Nailatin Fauziyah Dan Sarita Oktorina,”Pengaruhfrustrasidanteman Sebayaterhadap Perilaku Agresifremajasmpnx Surabaya”, Jurnal Psikologi Jambi 9, No. 02, [November 2024], H.32.

<sup>15</sup> E. P. Gintings, *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya* (Yogyakarta: ANDI, 1999),h. 5–6.

berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan menengah, dan menghadapi tekanan besar, seperti tindakan medis atau operasi besar yang memicu rasa takut dan kemarahan.<sup>16</sup> Kondisi ini dapat terjadi di lingkungan kerja yang kompetitif, dunia pendidikan yang penuh tuntutan, atau dalam rumah tangga yang dipenuhi konflik emosional. Kecemasan umumnya dialami oleh individu berusia lebih muda, berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan menengah, dan menghadapi tekanan besar, seperti tindakan medis atau operasi besar kemarahan.<sup>17</sup>

Selain itu, individu dengan ketahanan mental rendah atau keterampilan manajemen stres yang terbatas siapa yang paling rentan mengalami peningkatan respons saraf simpatik, yang memicu pelepasan hormon stres dan berujung pada iritabilitas serta kecenderungan meluapkan amarah. Kondisi ini kemudian tercermin pada berbagai dampak stres pada mahasiswa, meliputi gangguan fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.<sup>18</sup>

### 3) Rasa Tidak Dihargai

Rasa tidak dihargai dan diabaikan oleh teman sebaya apa yang dialami remaja dapat menimbulkan perasaan putus asa dan tidak berharga. Kondisi ini semakin memburuk ketika mereka diejek atau diisolasi, yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan emosional tetapi juga berdampak pada kinerja akademik dan partisipasi sosial. Rendahnya rasa percaya diri menjadi dampak lain yang signifikan, di

---

<sup>16</sup> Maritza Nurila Sulistyani dan Wisnu Sri Hertinjung, “Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender,” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 9, no. 3 (November 2024): h. 231.

<sup>17</sup> Roni Prasetyo, Sulastri, Yuniastini, Yuliati Amperaningsih, dan Purwati, “Mengontrol Kecemasan dengan Dukungan Spiritual,” *Jurnal Wacana Kesehatan* 8, no. 2 (Desember 2023): h. 60.

<sup>18</sup> Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, “Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa,” *InSight* 20, no. 2 (Agustus 2018): h. 80–81.

mana kritik dan ejekan berulang merusak harga diri remaja serta menghambat perkembangan positif mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut, rasa tidak dihargai itu merupakan keadaan emosional ketika individu merasa diabaikan, diremehkan, atau dipermalukan oleh orang lain.

Perasaan ini bagaimana memicu reaksi defensif yang kerap diwujudkan dalam bentuk amarah. Menurut teori hierarki kebutuhan Maslow, kebutuhan akan penghargaan merupakan bagian penting dalam psikologi manusia, dan mengapa ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu merasa terancam secara emosional lalu meresponsnya dengan kemarahan sebagai mekanisme perlindungan diri. Rasa tidak dihargai kapan sering muncul saat seseorang menerima kritik yang tidak konstruktif, diabaikan dalam diskusi penting, atau menghadapi perlakuan tidak adil. Hal ini di mana dapat terjadi di berbagai konteks, seperti tempat kerja, institusi pendidikan, keluarga, atau hubungan sosial yang minim dukungan emosional. Individu yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap penolakan sosial atau pengalaman traumatis di masa lalu terkait penghinaan lebih mudah marah ketika merasa tidak dihargai.<sup>19</sup>

Selain itu, perasaan tidak dihargai bagaimana memicu amarah melalui aktivasi respons emosional defensif. Ketika harga diri terancam, kemarahan muncul sebagai bentuk ekspresi untuk menegaskan kembali nilai dan martabat diri, sehingga menjadi reaksi psikologis yang umum dialami individu dalam situasi tersebut.

#### 4) Masalah Harga Diri

---

<sup>19</sup> Rahmad Fadhillah dan Anggita Pratiwi Siregar, “Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic terhadap Kesehatan Mental Remaja,” *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (Juli 2024): h. 46.

Harga diri merupakan penilaian subjektif individu terhadap nilai, kemampuan, dan keunikannya, yang ditentukan oleh sejauh mana perilaku sesuai dengan gambaran ideal diri. Apa yang memengaruhi harga diri dapat dilihat dari keberhasilan individu dalam mencapai tujuan, yang menumbuhkan rasa percaya diri dan membentuk harga diri yang sehat. Sebaliknya, kegagalan berulang, kritik yang tajam, atau pengalaman penolakan mengapa dapat menurunkannya, karena kondisi tersebut memicu rasa tidak aman yang membuat individu lebih mudah tersinggung. Dalam keadaan ini, kemarahan sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan untuk menutupi kelemahan serta mempertahankan identitas diri.<sup>20</sup>

Harga diri juga siapa yang relevan yakni setiap individu yang sedang membentuk kepribadiannya. Individu yang mampu menghargai dirinya sendiri akan lebih mudah menghargai orang lain, sedangkan mereka yang gagal menghargai dirinya cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Harga diri yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi yang positif, yang tidak hanya mendorong interaksi sosial yang baik tetapi juga menumbuhkan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dalam menghadapi tekanan. Namun, bahkan individu dengan harga diri tinggi sekalipun kapan dapat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang menurunkan persepsi positif terhadap dirinya. Kondisi ini dikenal sebagai ancaman terhadap harga diri, yang sering memunculkan reaksi defensif berupa kecenderungan merendahkan orang lain atau melebih-lebihkan keunggulan diri sebagai bentuk mekanisme perlindungan harga diri.

---

<sup>20</sup> Gail Wiscarz Stuart, Budi Anna Keliat, dan Jesika Pasaribu, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, ed. 2 (Jakarta: Elsevier Singapore Pte. Ltd., 2023).h.26

Pembentukan harga diri juga dipengaruhi oleh faktor di mana individu berada dan lingkungan sosial tempat ia berkembang. Apresiasi, dukungan emosional, dan pengakuan sosial berperan penting dalam memperkuat harga diri, sedangkan kehilangan penghargaan atau kasih sayang dapat menurunkannya. Tantangan seperti persaingan akademik, tekanan di tempat kerja, dan eksposur media sosial yang menuntut kesempurnaan sering kali memunculkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Faktor ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan pengalaman negatif masa lalu, seperti bullying, penolakan, atau kegagalan berulang, yang menjadikan individu lebih rentan terhadap harga diri rendah. Bagaimana dampak harga diri terlihat pada cara individu menafsirkan pengalaman. Harga diri yang rendah membuat seseorang memandang situasi netral sebagai ancaman terhadap martabat atau nilai dirinya, sehingga memicu reaksi emosional yang tidak proporsional, terutama dalam bentuk kemarahan sebagai upaya kompensasi untuk memulihkan rasa kendali dan mempertahankan identitas diri. Sebaliknya, harga diri yang tinggi memungkinkan individu menerima dirinya secara realistik, termasuk ketika melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan. Kondisi ini menumbuhkan ketahanan emosional yang mendukung kemampuan mengendalikan amarah, membangun interaksi sosial yang sehat, dan memfokuskan energi pada pengembangan potensi diri.<sup>21</sup>

## **b. Faktor Kognitif (Pola Pikir) ( Internal)**

### **1) Ekspektasi Tidak Realistik**

---

<sup>21</sup> Gail Wiscarz Stuart, Budi Anna Keliat, dan Jesika Pasaribu, Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, ed. 2 (Jakarta: Elsevier Singapore Pte. Ltd., 2023),h.206.

Mengharapkan sesuatu secara berlebihan dari orang lain apa yang sering terjadi ketika individu menuntut pemenuhan kebutuhan atau standar tertentu yang tidak realistik. Pola pikir ini menimbulkan rasa kecewa saat harapan gagal terpenuhi, sehingga berkembang menjadi kemarahan. Biasanya, hal ini kapan muncul dalam hubungan interpersonal penting, seperti keluarga, pertemanan, atau hubungan kerja, terutama ketika ekspektasi tidak seimbang dengan kemampuan pihak lain. Ekspektasi yang berlebihan di mana dapat terlihat dalam interaksi di lingkungan keluarga, pendidikan, hubungan romantis, maupun dunia kerja.

Individu yang siapa rentan mengalaminya adalah mereka yang memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri maupun orang lain, bersifat perfeksionis, atau memiliki keyakinan irasional tentang peran sosial di sekitarnya. Bagaimana mekanismenya terjadi ketika ekspektasi yang tidak terpenuhi berubah menjadi kekecewaan mental yang kemudian bertransformasi menjadi kemarahan sebagai bentuk frustrasi emosional, khususnya jika pola pikir tersebut tidak dikoreksi.

Hal ini juga ditandai oleh perilaku orang tua yang cenderung semena-mena dalam mengambil keputusan, meremehkan, dan membandingkan anak dengan anak sebaya lainnya, serta menunjukkan ketidakpuasan terhadap kompetensi anak. Kemampuan dan kompetensi individu seringkali menghasilkan dampak negatif apabila berorientasi pada ekspektasi yang terlalu tinggi dan sulit dicapai, Mengapa hal tersebut berbahaya karena dalam upaya memenuhi ekspektasi yang tidak realistik, orang tua sering menjadikan anak sebagai harapan

terakhirnya.<sup>22</sup> Jika anak tidak mampu memenuhinya, mereka akan lebih rentan mengalami kegagalan. Ketika ekspektasi tidak termanifestasi sesuai harapan, orang tua akan merasa frustrasi, dan kondisi ini bahkan bagaimana dapat memicu munculnya tindakan kekerasan terhadap anak sebagai pelampiasan dari kekecewaan yang terakumulasi.

## 2) Salah paham (Misinterpretasi)

Mulut sebagai alat pengantar pesan dari otak merupakan anggota tubuh yang paling rentan terhadap kekeliruan. *Apa* yang terjadi ketika ucapan tidak terkontrol adalah timbulnya kesalahpahaman, pertengkaran, hingga konflik yang berujung fatal. Tidak heran jika ada ungkapan bahwa di antara seluruh anggota tubuh, mulutlah yang paling berpotensi menimbulkan keonaran.

Salah paham antara dua pihak mengapa dapat terjadi karena perbedaan pemilihan kata dalam komunikasi lisan. Padahal, niat dan tujuan kedua belah pihak sebenarnya tidak bermasalah, tetapi kesalahan komunikasi memicu perselisihan. Seorang dai pernah mengingatkan bahwa ada dua anggota tubuh manusia yang paling berpotensi menjerumuskan seseorang: mulut yang terletak di antara dua rahang dan anggota tubuh yang berada di antara dua paha.

Karena pembahasan komunikasi dalam konteks ini berfokus pada interaksi lisan, di mana mulut menjadi titik perhatian utama. Perannya sebagai “corong” otak menuntut pengendalian yang cermat, sebab penggunaan mulut yang tidak terkontrol dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri. Hal ini juga dipengaruhi oleh “warna pikiran”

---

<sup>22</sup> Imronah, Jonathan Hutapea, Asri Florencia Kuhuwael, dan Octavia Putri Nurcahyanie, “Faktor-Faktor Harapan Orang Tua yang Tidak Realistik terhadap Anak: Tinjauan Pustaka Sistematis,” *Journal Binagogik* 11, no. 2 (2024): h. 37.

sebagai sumber ucapan yang erat kaitannya dengan kondisi emosi di otak, yang dalam istilah awam disebut “suasana hati”. Marah merupakan salah satu bentuk emosi yang muncul akibat rasa kesal terhadap sikap, perilaku, atau perlakuan orang lain yang tidak sesuai dengan harapan. Kemarahan dapat diekspresikan bagaimana melalui ucapan verbal maupun bahasa tubuh nonverbal, seperti tatapan tajam atau wajah memerah.<sup>23</sup>

Dalam konteks ini, apa yang terjadi ketika seseorang menggunakan bias kognitif atau prasangka adalah terbentuknya persepsi keliru yang membuat niat orang lain dianggap bermusuhan atau menyinggung tanpa bukti kuat. Di mana kesalahan interpretasi ini sering muncul adalah dalam komunikasi verbal maupun nonverbal yang tidak jelas misalnya komentar ambigu, tatapan, atau bahasa tubuh netral baik di sekolah, media sosial, lingkungan profesional, maupun hubungan personal sehari-hari. Siapa yang rentan mengalaminya adalah individu yang mudah curiga, berpikir negatif, atau memiliki pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan, sehingga cenderung memproyeksikan maksud buruk kepada orang lain. Bagaimana prosesnya terjadi ketika salah tafsir terhadap isyarat minimal memicu emosi negatif internal. Pikiran negatif yang tidak dikoreksi kemudian membentuk respons kemarahan karena otak menganggap interpretasi tersebut benar tanpa verifikasi. Mengapa hal ini dapat terjadi karena prasangka (prejudice) mencakup keyakinan kognitif negatif yang terbentuk sebelum adanya pemeriksaan informasi yang memadai, sehingga menimbulkan penilaian dan sikap negatif terhadap orang lain tanpa dasar rasional. Komponen kognitif prasangka memperkuat

---

<sup>23</sup> Sembaw Biawan, *Your Words, Your Power* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007), h.13-15.

dugaan awal tanpa bukti, sehingga memicu respons emosional yang tidak proporsional, terutama dalam bentuk kemarahan.

### 3) Pikiran negatif atau distorsi kognitif

Distorsi kognitif merupakan pola pikir keliru yang bersifat otomatis dan tidak realistik, seperti “Saya selalu gagal” atau “Orang lain sengaja menyakitiku.” Pola ini biasanya muncul ketika individu menghadapi tekanan atau kegagalan, misalnya dalam ujian akademik, kesalahan sosial, atau konflik keluarga. Mengapa hal ini terjadi? Pikiran negatif tersebut sering berakar pada pengalaman masa lalu, internalisasi kritik, atau keyakinan bahwa dunia harus berjalan sesuai dengan keinginan pribadi.

Siapa yang paling rentan mengalaminya? Mereka yang terbiasa berpikir absolutis, melakukan generalisasi berlebihan, atau menilai diri dengan standar yang terlalu tinggi, seperti pelajar perfeksionis atau profesional yang kritis terhadap dirinya sendiri. Distorsi ini dapat muncul di mana saja, termasuk dalam konteks akademik, sosial, maupun keluarga.<sup>24</sup>

Apa bentuknya? Beberapa di antaranya adalah berpikir hitam-putih (*all-or-nothing thinking*), generalisasi berlebihan (*overgeneralization*), pembesaran atau pengecilan (*magnification/minimization*), dan personalisasi. Distorsi ini memperkuat emosi negatif melalui self-talk otomatis yang tanpa

---

<sup>24</sup> W. Robert Nay, *Mengelola Kemarahan: Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007), h.46-48.

disadari memicu perasaan marah sebagai reaksi spontan terhadap keyakinan yang maladaptif.<sup>25</sup>

Bagaimana cara menanganinya? Para psikolog menggunakan terapi perilaku-kognitif (*Cognitive-Behavioral Therapy/CBT*) untuk membantu individu mengenali dan menantang pola pikir keliru, lalu menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Selain itu, latihan mindfulness juga efektif untuk meningkatkan kesadaran terhadap pikiran negatif, sehingga individu dapat meresponsnya dengan cara yang lebih sehat dan adaptif.<sup>26</sup>

### c. Faktor Biologis dan Fisik (Internal)

Merupakan salah satu apa yang memengaruhi munculnya amarah pada individu. Faktor ini umumnya berkaitan dengan kondisi fisik yang meliputi riwayat kesehatan, pola tidur, pola makan, tingkat kelelahan, penyakit yang sedang diderita, serta bentuk postur tubuh. Semua aspek biologis ini berperan dalam mengatur kestabilan emosi dan respons seseorang terhadap situasi<sup>27</sup>

#### 1) Kondisi Tubuh Yang Tidak Fit (Lelah, Lapar, Kurang Tidur)

Kondisi fisiologis seperti kelelahan, rasa lapar, atau kurang tidur yang menyebabkan ketidakseimbangan stamina dan mood tubuh. Tubuh yang tidak mendapatkan istirahat atau nutrisi cukup menurunkan stamina mental dan kemampuan regulasi emosi secara signifikan. Biasanya terjadi saat individu mengalami kurang tidur berkepanjangan atau di bawah tekanan aktivitas yang tinggi, misalnya menjelang ujian

---

<sup>25</sup> I Wayan Indra Praekanata, Ni Komang Sri Yuliastini, Sri Florina Laurence Zagoto, Putu Ari Dharmayanti, dan Ni Ketut Suarni, (t.t.: Nilacakra, 18 Desember 2024), h. 37.

<sup>26</sup> Yumeko Ichinose, *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia*, (t.t.: Yumeko Ichinose, 2024), h. 34–36.

<sup>27</sup> Hengki Irawan Setia Budi, *Manajemen Konflik: Mengelola Marah & Stres Secara Bijak* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020), h. 67.

atau setelah hari kerja yang panjang. Lingkungan akademik, profesional, atau rumah tangga yang menuntut aktivitas tinggi tanpa pemulihan optimal. Kelompok rentan seperti mahasiswa, profesional muda, pekerja shift malam, atau individu yang mengabaikan jam biologis tubuh.

Kurang tidur membuat seseorang lebih mudah terpicu emosi, cepat lelah, dan rentan mengalami tekanan psikologis. Saat tidur, tubuh memproduksi molekul protein tambahan yang berperan dalam memperkuat sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan. Kekurangan tidur mengganggu proses ini, sehingga tidak hanya melemahkan daya tahan tubuh tetapi juga memengaruhi kestabilan suasana hati, yang dapat memicu depresi dan kecemasan. Secara neurobiologis, kurang tidur meningkatkan reaktivitas emosional melalui gangguan neurokimiawi dan membatasi kontrol kognitif, sehingga memperbesar kemungkinan munculnya kemarahan ketika menghadapi stres.<sup>28</sup>

Penelitian menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan ketidakstabilan emosi pada mahasiswa kedokteran, dengan korelasi negatif studi lain menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan emosi labil, penurunan konsentrasi dan risiko stres fisik maupun mental meningkat.

## **2) Ketidak seimbangan Hormon & Fungsi Otak (Amigdala, Korteks Prefrontal)**

Secara neurologis, prefrontal cortex, amigdala, dan hippocampus memegang peran krusial dalam pembentukan perilaku dan regulasi emosi. Prefrontal cortex berfungsi sebagai pusat kendali eksekutif,

---

<sup>28</sup> Asti Musman, *12 Langkah Menjadi Diri Sendiri: Terbongkar Jurus Ampuh Berdamai dengan Diri Sendiri & Mengenali Emosi*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 185.

mencakup pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan perencanaan tindakan. Perkembangan optimal area ini, sebagaimana dijelaskan oleh Blair & Raver (2015), berkontribusi pada kemampuan mengelola emosi, memfokuskan perhatian, dan menyesuaikan perilaku dengan norma sosial. Namun, ketidakseimbangan hormon neurotransmitter (dopamin, norepinefrin, epinefrin) atau gangguan struktur otak, khususnya amigdala dan korteks prefrontal, dapat menurunkan kontrol diri.

Amigdala meregulasi respons emosional instingtif, sedangkan prefrontal cortex melakukan evaluasi rasional dan mengendalikan impuls; ketika sistem ini terganggu, kemampuan menahan kemarahan melemah.<sup>29</sup> Pada masa kanak-kanak dan remaja, interaksi antara sistem limbik (termasuk amigdala, hipotalamus, dan hippocampus) dan jaringan prefrontal masih berkembang, sehingga pada situasi stres tinggi, trauma psikologis, ADHD, atau perubahan hormonal seperti pubertas, amigdala cenderung menjadi hiperaktif sementara prefrontal cortex mengalami penurunan fungsi (attenuation). Ketidakseimbangan ini memicu respons emosional berlebihan dan meningkatkan reaktivitas agresif, sebagaimana dijelaskan literatur neuroscience perkembangan anak bahwa gangguan koneksi amigdala prefrontal cortex berdampak langsung pada kontrol emosi dan perilaku adaptif.

### 3) Pengaruh Obat-obatan atau Zat Adiktif

Penggunaan zat tertentu seperti alkohol, nikotin, atau narkoba dapat meningkatkan agresivitas dan menurunkan kontrol emosional dengan cara mengubah fungsi neurotransmitter otak, melemahkan inhibisi emosional, memperlambat refleks kognitif, serta memperparah

---

<sup>29</sup> Selly Aprilia Santana, Tyara Intana Putri Kusumah, dan Purwati, “Interaksi Resiprokal Otak dan Perilaku pada Perkembangan Anak,” *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5, no. 2 (April–Juni 2025): h. 715.

impuls negatif, baik selama penggunaan akut maupun kronis, atau pada fase pemulihan dari efek zat. Efek ini terjadi di sistem saraf pusat, termasuk sistem limbik dan korteks prefrontal, sehingga pengguna alkohol, perokok berat, atau pecandu zat psikoaktif berkepanjangan berisiko mengalami penurunan efisiensi regulasi emosi dan percepatan reaksi amarah sebagai respons terhadap rangsangan negatif. Laporan empiris menunjukkan bahwa nikotin dan zat adiktif lain dapat mengganggu aktivitas dan fungsi otak, yang berkontribusi pada gangguan psikologis seperti agresivitas. Kondisi ini semakin berisiko ketika seseorang memiliki riwayat kecanduan dalam keluarga, hidup di lingkungan yang mempromosikan penggunaan obat, atau memiliki anggota keluarga yang sering menggunakan obat, sehingga penting mencari bantuan profesional terlatih untuk pengobatan sejak dini sebelum kecanduan terjadi.<sup>30</sup>

#### **d. Faktor Spiritual dan Moral ( Internal)**

##### **1) Kurangnya Kesabaran dan Keimanan**

Di zaman modern yang serba cepat dan dipenuhi tawaran kenikmatan dunia, banyak individu teralihkan dari nilai-nilai keimanan karena terlalu fokus pada materi, status, atau kesenangan sesaat. Rendahnya tingkat kesabaran dan pemahaman spiritual membuat seseorang mudah terombang-ambing oleh emosi negatif, sehingga lebih rentan terjerumus dalam perilaku destruktif seperti korupsi, kekerasan, dan penyalahgunaan narkoba. Kurangnya keyakinan terhadap nilai-nilai spiritual melemahkan ketahanan batin, mempermudah hawa nafsu dan amarah menguasai diri, terutama saat menghadapi ujian kehidupan

---

<sup>30</sup> Keith Shawn Jeff Linus dan High Boy Karmulrubog Hutasoi, "Penyembuhan dan Pencegahan pada Kecanduan Narkoba dan Zat Adiktif: Sebuah Tinjauan Pustaka," *Maheza: Malahayati Health Student Journal* 3, no. 2 (2023): h. 499.

seperti konflik interpersonal, kegagalan, atau situasi yang memancing kesedihan.

Hal ini semakin terlihat pada individu yang jarang melakukan praktik spiritual seperti dzikir, muhasabah, atau refleksi moral, sehingga ketidaksabaran menjadi pintu masuk amarah, yang pada akhirnya diekspresikan melalui kemarahan fisik maupun verbal. Menurut literatur psikologi dan studi keagamaan, menjaga keimanan serta mengendalikan hawa nafsu adalah kunci untuk membangun ketahanan emosional dan spiritual, memungkinkan seseorang menghadapi tantangan hidup tanpa kehilangan arah moral dan tetap berada di jalan yang diridhai Allah.<sup>31</sup>

## 2) Mengikuti Hawa Nafsu

Menuruti dorongan emosional dan ego tanpa kendali rasional merupakan kecenderungan manusia yang berasal dari sifat nafsu amarah *al-nafs al-ammārah*, yaitu dorongan batin yang mendorong individu untuk memuaskan keinginan tanpa mempertimbangkan nilai moral dan konsekuensi spiritual. Dalam pandangan tasawuf, sifat ini dipandang sebagai akar berbagai penyakit hati yang dapat menjerumuskan manusia ke dalam tindakan negatif, seperti sombong, dengki, cinta dunia, dan perbuatan keji lainnya.

Ketika seseorang gagal mengendalikan nafsu, dorongan tersebut mendorong individu untuk bertindak impulsif tanpa proses penyaringan akal sehat. Ibnu Taimiyah menegaskan bahwa mengikuti hawa nafsu berarti menolak kebenaran yang diturunkan melalui wahyu, sehingga manusia cenderung mengikuti kecenderungan batil yang berlawanan dengan syariat Allah. Oleh sebab itu, tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa)

---

<sup>31</sup> Dini Nurul Anisa, “Dekadensi Moral Sebagai Dampak Melemahnya Iman: Kajian Reflektif Terhadap Pergulatan Antara Keinginan Dan Spiritualitas,” *Dirasah: Jurnal Kajian Islam* 2, No. 2 (2025): H. 272–273.

melalui mujahadah dan disiplin spiritual diperlukan untuk membebaskan diri dari dominasi hawa nafsu yang destruktif.<sup>32</sup>

Kondisi ini umumnya muncul ketika individu mengalami tekanan emosional, seperti saat frustrasi, konflik interpersonal, atau ketika berhadapan dengan godaan materi dan puji yang memicu ego. Pada saat-saat ini, dorongan hawa nafsu semakin kuat karena lemahnya kesadaran spiritual dan pengendalian diri.

Fenomena ini terjadi dalam berbagai konteks, baik dalam kehidupan pribadi seperti hubungan keluarga dan pertemanan, maupun dalam lingkungan sosial yang penuh kompetisi atau persaingan duniawi. Mereka yang jarang melakukan introspeksi diri, tidak membiasakan muhasabah, atau minim menjalankan praktik spiritual lebih rentan terjerumus pada kendali hawa nafsu. Sebaliknya, individu yang menempuh jalan ruhani melalui mujahadah dan tazkiyatun-nafs akan memiliki ketahanan batin yang lebih baik dalam mengendalikan amarah.

Dorongan hawa nafsu bekerja dengan mendesak individu untuk bereaksi secara spontan terhadap rangsangan emosional. Tanpa adanya pengendalian dari akal dan nilai-nilai spiritual, amarah muncul sebagai ekspresi alami dari ego yang terluka. Al-Qur'an menegaskan bahwa jika kebenaran mengikuti hawa nafsu manusia, maka akan terjadi kerusakan besar di langit dan bumi (Q.S. al-Mu'minūn: 71). Oleh karena itu, keselamatan dari pengaruh hawa nafsu hanya dapat dicapai melalui pengendalian diri yang berlandaskan pada Al-Qur'an dan Sunnah, yang

---

<sup>32</sup> Muhammad bin Sa'id al-Qahthani, *Al-Wala' wal Bara': Loyalitas dan Antiloyalitas dalam Islam* (Solo: Era Adicitra Intermedia, 2019), h. 284-285.

berfungsi sebagai terapi bagi penyakit jiwa yang bersumber dari nafsu.<sup>33</sup>

Dengan demikian, mengikuti hawa nafsu tanpa kendali bukan hanya memicu amarah, tetapi juga menjadi sumber kehancuran spiritual yang hanya dapat diatasi dengan latihan jiwa yang konsisten dan ketaatan terhadap syariat.

### 3) Tidak Introspeksi Diri (Muhasabah)

Kurangnya refleksi moral dan introspeksi diri merupakan salah satu penyebab utama munculnya akumulasi kemarahan dan frustrasi. Introspeksi diri adalah proses evaluasi batin yang dilakukan individu untuk meninjau kembali tindakan, niat, serta kesalahan yang telah dilakukan, baik dalam konteks personal maupun sosial. Ketika refleksi ini diabaikan, seseorang cenderung lebih mudah menuding pihak lain saat terjadi konflik tanpa memperbaiki kelemahan dalam dirinya. Akibatnya, rasa marah semakin menumpuk karena tidak ada kesadaran internal yang menuntun pada perbaikan. Ketiadaan introspeksi menghambat kemampuan seseorang untuk mengenali kesalahan dan kekurangan dirinya, padahal kesadaran ini merupakan gerbang awal menuju perubahan yang konstruktif.

Jika individu tidak mampu mengungkap kelemahannya, ia tidak akan dapat memperbaikinya, sehingga kemarahan menjadi mekanisme defensif yang berulang. Rasa syukur pun pada dasarnya dapat lahir melalui introspeksi, karena dengan merenungi nikmat dan hak-hak Allah yang kerap dilanggar, seseorang akan terdorong untuk bertobat, menumbuhkan ketaatan, dan memperbaiki hubungan sosialnya dengan kelapangan hati. Orang yang mampu bersyukur tidak menyimpan

---

<sup>33</sup> Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Tazkiyatun Nafs)* (Jakarta: Robbani Press, 2005), h.311-312.

kesombongan dalam hatinya, melainkan memiliki kecerdasan spiritual yang menjadikannya waspada terhadap ego yang dapat memicu konflik emosional.<sup>34</sup> Kurangnya refleksi diri biasanya muncul dalam situasi penuh tekanan, seperti saat konflik interpersonal, menghadapi kritik yang dianggap merendahkan, atau setelah melakukan kesalahan yang berdampak pada hubungan sosial maupun profesional.

Fenomena ini dapat terjadi di lingkungan rumah tangga, komunitas sosial, maupun tempat kerja, di mana interaksi manusia sering kali memunculkan gesekan emosional yang membutuhkan kesadaran diri untuk dikelola dengan tepat. Individu yang jarang melakukan muhasabah atau tidak terbiasa dengan praktik spiritual keagamaan cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi. Ketidakmampuan ini sering dijumpai pada mereka yang memiliki tingkat ego tinggi, minim pengalaman dalam evaluasi diri, atau tidak terbiasa menghubungkan peristiwa hidup dengan proses pembelajaran batin.

Dengan introspeksi diri yang dilakukan secara konsisten setiap hari, seseorang dapat belajar dari peristiwa yang dialaminya, meninjau sikap, tindakan, maupun perkataan yang telah diucapkan, lalu memperbaiknya untuk menghadapi situasi serupa di masa depan. Proses ini tidak hanya menumbuhkan kematangan berpikir, tetapi juga mengembangkan potensi diri secara terarah, serta mencegah individu terjerumus dalam pola perilaku negatif. Misalnya, seseorang dengan kepribadian ekstrovert yang suka berbicara dapat mengendalikan

---

<sup>34</sup> Diaz Dwikomentari, *SoSQ (Solution Spiritual Quotient): Manajemen Solusi & Spiritual dalam Iman Islam-Ihsan*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2005), h. 61.

dirinya agar tidak berlebihan, sehingga pembicaraan yang dilakukan tetap efektif dan bermanfaat.<sup>35</sup>

## e. Faktor Sosial dan Lingkungan (Eksternal)

### 1) Lingkungan yang Penuh Konflik

Kondisi di mana anak tumbuh dalam keluarga atau lingkungan yang sarat konflik seperti pertengkaran orang tua, ketegangan dalam rumah tangga, atau suasana kerja keluarga yang toksik yang dapat mengganggu keseimbangan emosional anak. Menurut model ekologis-transaksional, konflik keluarga dan ketidakhadiran salah satu orang tua menyebabkan stres lingkungan yang mengurangi kemampuan anak dalam regulasi emosi dan kontrol perilaku<sup>36</sup>

Struktur keluarga berperan penting dalam perkembangan emosi anak. Bentuk keluarga seperti keluarga inti, keluarga besar, maupun keluarga dengan orang tua tunggal menciptakan dinamika emosional yang berbeda. Anak dari keluarga tidak utuh (broken home) atau keluarga dengan konflik berkepanjangan lebih rentan mengalami kesulitan mengendalikan emosi, rendah diri, dan masalah perilaku. Paparan konflik yang terjadi secara terus-menerus, baik di rumah maupun diperkuat oleh lingkungan sosial sekitar, mengganggu ikatan afektif dan dukungan emosional anak. Dalam kondisi ini, anak cenderung meniru pola marah yang ia saksikan sebagai respons yang dianggap “normal” terhadap ketidakamanan dan ketegangan emosional. Akibatnya, kemampuan kontrol diri melemah, dan risiko

---

<sup>35</sup> Linda Yullati, *Pembentukan Karakter Kata*, (Surabaya: Tiara Aksa, 2009), h66.

<sup>36</sup> Syifa Aulia Rahma, Audrie Pingkan Putri Ikhsan dan Diandra Yemima,” Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak”, Psikologi 1, No 4, (2024),h.5.

pembentukan pola emosi negatif meningkat hingga masa remaja atau dewasa.<sup>37</sup>

Oleh karena itu, membangun komunikasi keluarga yang sehat, memberikan dukungan emosional yang memadai, dan menciptakan lingkungan rumah yang kondusif menjadi langkah penting dalam mencegah dampak negatif tersebut. Anak dari keluarga tidak utuh (broken home) lebih rentan terhadap kesulitan kontrol emosi, rendah diri, dan masalah perilaku. Saat konflik berlangsung terus-menerus, kronis, dan tidak terselesaikan terutama pada fase tumbuh kembang (usia dini hingga masa sekolah awal). Dalam lingkungan keluarga (rumah), maupun interaksi sosial sekitar yang memperkuat pola konflik tersebut. Anak yang tinggal di keluarga disfungsional termasuk anak dari keluarga broken home atau orang tua dengan pola asuh tidak konsisten. Paparan konflik mengganggu ikatan afektif dan dukungan emosional; anak belajar bahwa kemarahan adalah respons yang “normal” terhadap ketidakamanan dan ketegangan emosional, sehingga menurunkan kemampuan kontrol diri.

## 2) Meniru Perilaku Marah

Pola observatif, di mana anak meniru ekspresi kemarahan yang ditampilkan oleh orang dewasa di sekitarnya, menjadi salah satu faktor pembentuk perilaku marah pada masa kanak-kanak. Anak belajar bahwa kemarahan adalah cara untuk merespons stres atau memecahkan masalah dengan melihat siapa, yaitu figur otoritas seperti orang tua atau pengasuh, menggunakan kemarahan, sehingga perilaku tersebut dianggap sah untuk dijadikan pola. Pola ini biasanya dibentuk sejak kapan, yaitu sejak masa kanak-kanak dini, dan akan terus berlanjut

---

<sup>37</sup>Halen dwistia,silva sindika, et al., eds “Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak,” *Jurnal Parenting dan Anak*, Vol. 2, No. 2 (2025), h. 6–8.

apabila tidak disertai pengarahan yang tepat mengenai cara mengelola emosi.<sup>38</sup>

Proses pembelajaran ini terutama terjadi di mana, yaitu di dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang secara tidak langsung memperkuat tindakan marah. Anak-anak yang secara rutin menyaksikan kemarahan orang tua, saudara, atau pengasuh terutama dalam konteks disiplin keras atau konflik rumah tangga akan lebih cenderung meniru pola tersebut. Bagaimana hal ini terbentuk? Melalui mekanisme observasi dan imitasi (modeling), anak menginternalisasi kemarahan sebagai respons alami terhadap frustrasi atau konflik yang dihadapi.

Sejalan dengan hal tersebut, Von Suchodoletz, Trommsdorff, dan Heikamp (2011) mengemukakan bahwa regulasi perilaku dan pola internalisasi norma merupakan komponen spesifik dari proses regulasi diri. Kehangatan ibu ditemukan memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi perilaku anak, sedangkan sikap responsif terhadap distress berkorelasi positif dengan proses internalisasi norma. Sebaliknya, kesulitan dalam regulasi diri dan internalisasi norma kerap dijumpai pada anak-anak dengan perilaku disruptif.<sup>39</sup>

Dengan demikian, mengapa pengarahan orang tua menjadi sangat penting, Karena tanpa bimbingan dan keteladanan yang tepat, anak akan terus mengembangkan pola kemarahan yang diamatinya, menjadikannya sebagai bagian dari cara berpikir dan bertindak hingga dewasa.

---

<sup>38</sup> Seto Mulyadi, *Cerdas Emosi: Membantu Anak Balita Mengelola Amarahnya*, (Jakarta: Erlangga, 2004), h. 52–53.

<sup>39</sup> Monika Windriya Satyajati, “Persepsi mengenai Konflik Awal Keluarga pada Ibu dengan Anak dengan Gangguan Perilaku Disruptif,” *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia: Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital*, (Semarang: Hotel Grasia, 22–24 Agustus 2017), h. 8–9.

### 3) Tekanan Sosial dan Ekonomi

Tekanan ekonomi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas interaksi antara orang tua dan anak. Weiss (2009) menjelaskan bahwa keluarga yang mengalami tekanan ekonomi cenderung kurang sensitif terhadap kebutuhan anak, kurang hangat, lebih kritis, dan sering menolak permintaan anak. Kondisi ini paling berdampak pada anak dan remaja yang masih berada pada tahap perkembangan sosial-emosi dan sangat membutuhkan dukungan positif dari orang tua.

Perkembangan sosial-emosi anak diukur dengan *Social Skill Inventory* yang dikembangkan oleh Riggio (1986). Menurut Goleman (2006), kematangan emosi menjadi kunci keberhasilan dalam hubungan sosial. Namun, tekanan ekonomi yang dialami orang tua dapat menimbulkan tekanan psikologis (*psychological distress*) yang memicu permasalahan perkawinan (Masarik & Conger, 2017), mengganggu interaksi keluarga, dan menciptakan suasana emosional negatif yang memicu kemunculan amarah pada orang tua maupun anak.

Kondisi ini umumnya terjadi pada keluarga dengan pendapatan terbatas atau ketidakstabilan finansial. Dampaknya dapat bersifat jangka panjang, terutama bila kesulitan ekonomi tidak segera diatasi, sehingga membentuk pola emosi yang tidak sehat, termasuk kemarahan yang terpendam.

Mekanisme ini dijelaskan melalui teori stres keluarga, di mana tekanan ekonomi memengaruhi suasana hati orang tua, menurunkan kualitas interaksi, dan mengganggu penyesuaian sosial-emosi anak.<sup>40</sup> Akibatnya, amarah menjadi respons emosional yang muncul akibat

---

<sup>40</sup> Rina Fatimah, Euis Sunarti, dan Dwi Hastuti, “Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja,” *Jurnal Ilmiah Keluarga & Konseling*, Vol. 13, No. 2 (Mei 2020), h. 146–148.

frustrasi berkepanjangan. Oleh karena itu, pengendalian amarah tidak dapat dipisahkan dari perbaikan interaksi keluarga, peningkatan kecerdasan emosional, dan pengelolaan tekanan ekonomi yang efektif.

## 2. Dampak Amarah Bagi Kesehatan Fisik dan Psikologis

Amarah yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu dan memperburuk berbagai gangguan fisik yang tergolong psikosomatik. Menurut Everly & Lating (2002), kondisi psikosomatik meliputi gangguan pada sistem gastrointestinal, penyakit kardiovaskular, alergi, asma bronkial, gangguan muskuloskeletal, serta gangguan kulit. Carson & Butcher (1992) juga menambahkan bahwa diabetes termasuk dalam kategori penyakit psikosomatik. Aktivasi fisiologis berlebihan akibat amarah seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan pelepasan hormon stres dapat mengganggu fungsi organ dan sistem tubuh tersebut. Dalam jangka panjang, respons stres kronis yang dipicu amarah berpotensi mempercepat kerusakan jaringan, menurunkan imunitas, dan meningkatkan risiko penyakit kronis, sehingga menunjukkan keterkaitan erat antara kondisi emosional dan kesehatan fisik secara menyeluruh.<sup>41</sup>

Asma merupakan gangguan peradangan pada saluran pernapasan yang ditandai oleh gejala berupa kesulitan bernapas, batuk, mengi (wheezing), serta rasa sesak pada dada, dengan tingkat keparahan yang dapat berubah-ubah dari waktu ke waktu.<sup>42</sup> Sistem pernapasan memiliki peran vital dalam menjaga keberlangsungan fungsi tubuh melalui proses pertukaran oksigen dan karbon dioksida. Kondisi emosional, khususnya emosi negatif seperti amarah, dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap mekanisme pernapasan. Aktivasi sistem saraf simpatik yang

---

<sup>41</sup> Witrin Gamayanti, Ila Nurlaila Hidayat,” Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik”, Jurnal Psikologi Vol. 18 No. 2 (Oktober 2019), H.178

<sup>42</sup> Dian Kartikasari, Et Al., Latihan Pernapasan Diafragmameningkatkan Apemanmenurunkan Frekuensi Kekambuhan Pasien Asmajki, 22, No. 1, (Maret 2019),H.53

terjadi saat individu diliputi amarah memicu perubahan irama pernapasan menjadi lebih cepat dan dangkal.

Pola ini, apabila berlangsung secara terus-menerus, berisiko menurunkan kadar oksigen dalam darah (hipoksia), yang pada gilirannya dapat mengganggu fungsi organ penting seperti otak dan jantung. Kekurangan oksigen dalam jangka panjang meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan serius, baik yang bersifat akut maupun kronis, sehingga menunjukkan bahwa amarah yang tidak terkelola secara efektif bukan hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mengancam stabilitas fisiologis tubuh.<sup>43</sup> Kemarahan yang tidak terkendali berdampak serius terhadap kesehatan otak karena memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan hormon ini, terutama jika terjadi secara berkepanjangan, dapat mengganggu fungsi sistem saraf pusat. Salah satu dampak yang sering muncul adalah meningkatnya frekuensi tension-type headache (TTH) atau sakit kepala tegang, yang disebabkan oleh ketegangan otot di kepala, leher, dan bahu saat seseorang marah.

Selain itu, kadar kortisol yang tinggi berpotensi merusak sel saraf di hipokampus, bagian otak yang mengatur memori dan pembelajaran, sehingga menghambat plastisitas sinaptik dan menurunkan kemampuan kognitif. Jika berlangsung lama, kondisi ini meningkatkan risiko gangguan neurodegeneratif seperti demensia dan Alzheimer. Dengan demikian, kemarahan yang tidak dikelola tidak hanya memengaruhi

---

<sup>43</sup> Barakatul Qamila, 2| Maria Ulfah Azhar, 3| Risnah, 3| Muhammad Irwan,” Efektivitas Teknik Pursed Lipsbreathing Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok): Study Systematic Review”, Jurnal Kesehatan Vol (12) No (2) Tahun (2019),H.138-139.

kondisi emosional, tetapi juga mengancam kesehatan otak secara struktural dan fungsional.<sup>44</sup>

Amarah tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi hati. Kemarahan dapat memicu berbagai penyakit hati, seperti ghibah, nanimah, hasad, dengki, dendam, dan sejenisnya. Jika amarah sering muncul, dampaknya dapat meluas pada kesehatan mental, memicu kecemasan, stres, hingga depresi, terutama ketika otak secara berulang memproduksi hormon stres. Kondisi ini turut memengaruhi kesehatan fisik karena perubahan yang terjadi dalam tubuh dapat menurunkan kualitas hidup. Meskipun amarah merupakan reaksi emosional yang alami, apabila tidak dikendalikan, ia dapat menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang di sekitar, bahkan memicu munculnya masalah baru yang lebih sulit diatasi.<sup>45</sup>

### 3. Cara Pengendalian Amarah

#### a. Cara Pengendalian Amarah Perspektif Hadis

Dalam ajaran Islam, pengendalian amarah mendapat perhatian khusus sebagai bagian dari pembinaan akhlak. Hal ini tercermin dalam berbagai hadis Nabi ﷺ yang menekankan pentingnya menahan diri ketika emosi memuncak. Salah satu hadis yang paling populer dan sering dijadikan rujukan adalah hadis riwayat Abu Hurairah r.a., ketika seorang laki-laki meminta nasihat kepada Rasulullah ﷺ.

---

<sup>44</sup> Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, Novariza Fitrianti, "Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan: Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara Mengatasinya" Jurnal Education and development 13 ,No. 2 ,(Mei 2025),h.67.

<sup>45</sup> Ayundyah Kesumawati, et al., *Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam* #2, (Yogyakarta: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia, 2022), h.18.

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ، هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ، عَنْ أَبِي حُصَيْنٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصَنِي. قَالَ: «لَا تَغْضِبْ». فَرَدَّ مِرَارًا، قَالَ: «لَا تَغْضِبْ».

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Husain, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhу, bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi ﷺ: "Berilah aku wasiat." Nabi ﷺ bersabda: "Janganlah engkau marah." Laki-laki itu mengulangi permintaannya beberapa kali, namun Nabi ﷺ tetap bersabda: "Janganlah engkau marah."(HR. al-Bukhari, no. 5651)<sup>46</sup>

Dalam hadis diatas, Rasulullah saw. menasihati para sahabat agar tidak marah. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya mengendalikan amarah, karena marah yang tidak terkendali dapat memicu tindakan dan ucapan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan menahan amarah bukan hanya mencerminkan kematangan emosional, tetapi juga menjadi salah satu tanda ketakwaan kepada Allah. Dengan mengendalikan amarah, seseorang dapat menjaga hubungan baik dengan sesama, menghindari permusuhan, serta menenangkan hati sehingga dapat mengambil keputusan secara bijak dan proporsional.

Beliau mencontohkan beberapa langkah untuk menahan dan mengendalikan emosi amarah:

- Mengingat Allah ketika marah. Marah merupakan salah satu bentuk godaan setan. Ketika seseorang membaca ta'awudz dan memohon perlindungan kepada Allah hadits dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhу*

---

<sup>46</sup> Edi Susanto, Susanti Vera, dan Badri Khaeruman, "Keutamaan Menahan Amarah dalam Perspektif Islam: Studi Takhrij dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 8 (2022), hlm. 662.

إِذَا غَضِبَ الرَّجُلُ فَقَالَ أَعُوذُ بِاللَّهِ . سَكَنَ غَضْبُهُ

“Jika seseorang dalam keadaan marah, lantas ia ucapkan, ‘A’udzu billah (Aku meminta perlindungan kepada Allah)’, maka redamlah marahnya.” (HR. As-Sahmi dalam Tarikh Jarjan, 252. *Silsilah Al-Ahadits Ash-Shahihah*, no. 1376)

setan tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengganggu. Mengingat Allah dapat menenteramkan hati dan jiwa, sehingga seseorang mampu menghadapi persoalan dengan pikiran yang jernih. Zikrullah, atau mengingat Allah, menjadi media pengalihan perhatian saat seseorang mengalami kesulitan atau ujian hidup. Bentuk dzikir ini dapat berupa kalimat thayyibah, wirid, doa, maupun bacaan Al-Qur’ān. Dengan melakukannya, seorang muslim akan memperoleh ketenangan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapinya.

- b. Diam Rasulullah ﷺ menganjurkan untuk diam ketika marah, agar tidak mengucapkan kata-kata kasar atau memancing pertengkarahan. Diam juga membantu menjaga energi, menenangkan pikiran, dan menghindari risiko konflik sosial. Dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad,

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُنْ

“Jika salah seorang di antara kalian marah, diamlah.” (HR. Ahmad, 1: 239. Syaikh Syu’āib Al-Arnauth mengatakan bahwa sanad hadits ini *hasan lighairihi*).

disebutkan, “Jika salah seorang di antara kalian marah, maka hendaklah ia diam.” Diam bukan berarti pasif, tetapi merupakan

bentuk pengendalian diri yang memberi waktu bagi hati dan akal untuk merenung sebelum bereaksi. Dengan menahan ucapan di saat emosi memuncak, seseorang terhindar dari ucapan yang dapat menyinggung, mencederai hubungan, atau menimbulkan penyesalan di kemudian hari. Selain itu, diam memberikan kesempatan untuk beristighfar dan mengingat Allah, sehingga kemarahan dapat mereda secara bertahap.<sup>47</sup>

- c. Mengubah posisi tubuh jika marah dalam posisi berdiri, dianjurkan segera duduk, dianjurkan segera duduk, dan jika belum reda, berbaring. Perubahan posisi ini membantu menurunkan ketegangan fisik dan mencegah tindakan yang tidak diinginkan. Anjuran ini berdasarkan hadis Rasulullah ﷺ yang diriwayatkan Dari Abu Dzarr radhiyallahu ‘anhu, Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجِلِّسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الغَضَبُ، وَإِلَّا  
فَلْيَضْطَجِعْ

“Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.” (HR. Abu Daud, no. 4782. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Perubahan posisi ini tidak hanya menurunkan potensi reaksi fisik yang berlebihan, tetapi juga memberi jeda waktu agar pikiran lebih

---

<sup>47</sup> Salma Auliya, *Implikasi Hadis Larangan Marah dengan Pendekatan Psikologi (Studi Analisis Riwayat Sunan al-Tirmizi Nomor Indeks 2020)*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2021), h.67-68.

jernih dan emosi dapat terkendali.<sup>48</sup> Sejalan dengan hal tersebut, para ulama juga menawarkan berbagai metode praktis yang dapat dilakukan ketika seseorang dilanda amarah, antara lain:

- a. Menyadari bahwa menahan amarah akan mendatangkan pahala dari Allah, karena hal tersebut termasuk bagian dari akhlak terpuji yang sangat dianjurkan dalam Islam. Dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis, Allah menjanjikan balasan yang agung bagi orang-orang yang mampu mengendalikan emosinya, terutama ketika berada dalam posisi yang sebenarnya mampu untuk melampiaskan kemarahan tersebut. Sikap ini mencerminkan ketakwaan dan kesabaran, yang menjadi ciri orang beriman. Rasulullah ﷺ juga menegaskan bahwa menahan amarah merupakan bentuk jihad terbesar melawan hawa nafsu, dan orang yang mampu melakukannya akan mendapatkan kemuliaan di sisi Allah pada hari kiamat.
- b. Menumbuhkan rasa takut terhadap siksa dan azab Allah, sebab amarah yang tidak terkendali dapat mendorong seseorang melakukan perbuatan yang dilarang, seperti mengucapkan kata-kata kasar, menyakiti hati orang lain, bahkan berbuat zalim secara fisik maupun verbal. Hal ini dapat menjerumuskan pelakunya pada dosa besar yang berakibat pada siksa di akhirat. Kesadaran akan ancaman ini akan menumbuhkan sifat muraqabah, yaitu merasa diawasi oleh Allah dalam setiap keadaan, sehingga seseorang akan lebih berhati-hati dalam

---

<sup>48</sup> Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah dalam Perspektif Psikologi Islam," *Ta'dib* XVIII, no. 02 (November 2013): h. 196.

mengelola emosinya dan menghindari perbuatan yang dapat mendatangkan murka-Nya.

- c. Mengingat bahwa amarah mudah menimbulkan dendam, dan dendam berdampak buruk bagi hati serta hubungan sosial. Kesadaran akan bahaya tersebut dapat membantu seseorang menahan diri, sebab permusuhan yang timbul dapat berlangsung lama dan merugikan kedua belah pihak. Selain itu, dendam yang tersimpan di hati akan menghalangi ketenangan batin, memicu kebencian yang berkelanjutan, serta mengikis rasa empati dan kasih sayang terhadap sesama. Dalam perspektif Islam, memelihara dendam juga menghalangi seseorang untuk memperoleh ampunan Allah, karena Allah mencintai hamba yang memaafkan dan menjalin kembali silaturahmi. Dengan demikian, mengendalikan amarah menjadi langkah preventif untuk menjaga kebersihan hati, memperkuat ukhuwah, dan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis.<sup>49</sup>
- d. Ketika mulai tersulut emosi, dianjurkan untuk membaca *ta‘awudz*, memohon perlindungan kepada Allah dari godaan setan. Hal ini karena amarah sering kali merupakan pintu masuk setan untuk memengaruhi hati dan pikiran manusia, sehingga mendorong pada ucapan atau tindakan yang merugikan. Membaca *ta‘awudz* menjadi bentuk kesadaran spiritual bahwa kendali diri sejati bersumber dari pertolongan Allah, bukan semata kekuatan pribadi. Dalam hadits riwayat al-Bukhari dan Muslim, Rasulullah ﷺ mengajarkan bacaan *a‘ūdzu billāhi mina asy-syaithāni r-rajīm* sebagai cara efektif meredakan kemarahan,

---

<sup>49</sup> Abu Yasid, *Fiqh Today 2: Fatwa Tradisional untuk Orang Modern Fikih Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 40.

karena doa ini memutus bisikan setan yang mengobarkan emosi. Dengan membiasakan *ta‘awudz*, hati menjadi lebih tenang, pikiran jernih, dan tindakan dapat dikendalikan sesuai tuntunan syariat.

- e. Seperti dijelaskan Ash-Shan‘ani dalam *Subul as-Salam*, meredakan emosi dapat dilakukan dengan mandi atau berwudhu. Alasannya, amarah berasal dari setan yang diciptakan dari api, sedangkan air berfungsi memadamkan api tersebut. Hal ini selaras dengan hadits Rasulullah ﷺ yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, Dari Athiyyah As-Sa’di radhiyallahu ‘anhu berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,

إِنَّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانَ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ  
النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

“Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu.” (HR. Abu Daud, no. 4784. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa sanad hadits ini *hasan*).

Wudhu bukan hanya memiliki efek fisik yang menenangkan, tetapi juga membawa pengaruh spiritual, sebab ia menghapus dosa-dosa kecil dan mengingatkan seseorang akan kesuciannya di hadapan Allah. Mandi pun memberikan efek relaksasi dan menurunkan suhu tubuh, sehingga emosi menjadi lebih stabil. Dengan demikian, berwudhu atau mandi ketika marah bukan hanya langkah praktis, tetapi juga ibadah yang bernilai pahala, sekaligus sarana menjaga diri dari perbuatan yang dilarang syariat akibat luapan emosi.

Dan adapun Imam al-Ghazali menjelaskan beberapa metode yang dapat diterapkan juga untuk mengendalikan gejolak amarah. Pertama, menyadari bahwa kesabaran dalam menahan amarah akan mendatangkan balasan dan pahala yang besar di sisi Allah. Kedua, menumbuhkan rasa takut dalam diri terhadap konsekuensi buruk yang mungkin timbul, khususnya ancaman siksa Allah, akibat melampiaskan kemarahan. Ketiga, meyakini bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu dan menyerahkan sepenuhnya urusan kepada-Nya, termasuk dalam menghadapi provokasi atau kemarahan dari orang lain. Keempat, mengingatkan diri akan dampak negatif yang muncul dari pelampiasan amarah, seperti potensi timbulnya permusuhan yang berkepanjangan karena pihak yang menjadi sasaran kemarahan cenderung akan membalas, sehingga lingkaran konflik dapat terus berlanjut. Kelima, membiasakan diri untuk merenungi buruknya ekspresi wajah dan penampilan seseorang saat marah, sehingga memunculkan rasa enggan untuk marah. Terakhir, menyadari bahwa kondisi seseorang ketika marah menyerupai perilaku binatang buas, sedangkan sikap ramah dan santun lebih mencerminkan akhlak Nabi dan para wali Allah.<sup>50</sup>

Secara ringkas, pembahasan tersebut menunjukkan bahwa Islam memandang pengendalian amarah sebagai bagian penting dari pembinaan akhlak dan ketakwaan. Hadis-hadis Nabi ﷺ, pandangan ulama, dan praktik-praktik yang diajarkan seperti mengingat Allah, diam, mengubah posisi tubuh, membaca ta‘awudz, berwudhu, serta menumbuhkan kesadaran akan pahala

---

<sup>50</sup> Muhammad Azhar, “Makna Marah dalam Al-Qur'an: Kajian Sinonimitas Lafal *Ghadab*, *Ghaidz*, *Sakhit*, dan *Kadżim*” (Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), h. 28–29.

maupun ancaman siksa menegaskan bahwa pengendalian emosi bukan sekadar latihan psikologis, tetapi ibadah yang bernilai spiritual. Dengan menerapkan metode ini, seorang muslim tidak hanya melindungi diri dari dampak destruktif amarah, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, menjaga keharmonisan, dan membentuk pribadi yang matang secara emosional sesuai tuntunan syariat.

### **C. Cara Pengendalian Amarah Perpektif Umum**

Pengendalian amarah merupakan keterampilan penting dalam menjaga kesehatan mental, hubungan sosial, dan stabilitas emosional seseorang. Dalam perspektif umum, berbagai penelitian psikologi dan pengalaman praktis menunjukkan bahwa kemarahan yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, diperlukan strategi efektif untuk mengelola emosi sebelum mencapai puncak intensitasnya.

Terdapat berbagai strategi untuk mencegah ledakan emosi agar tidak mencapai puncak pada “termometer kemarahan” (angka 10). Beberapa teknik utama yang dapat digunakan antara lain:

#### 1. Timeout

Timeout merupakan metode dasar dalam pengendalian amarah yang terbukti efektif. Secara sederhana, timeout berarti mengambil jarak atau keluar dari situasi yang memicu kemarahan, misalnya menghentikan percakapan yang menimbulkan emosi negatif. Dalam konteks formal, timeout dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama, misalnya dengan anggota keluarga, teman, atau rekan kerja, sehingga seseorang dapat meninggalkan situasi konflik dan kembali setelah tenang. Cara ini juga dapat dikombinasikan dengan aktivitas lain,

seperti berjalan santai, berbicara dengan sahabat, atau menulis di buku catatan. Bentuk sederhana lainnya termasuk pergi sejenak, menghitung sampai sepuluh, mengalihkan perhatian, atau memilih untuk diam.

## 2. Relaksasi

Relaksasi dengan Pernapasan Saat marah, tubuh menunjukkan respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, wajah memerah, dan otot tegang reaksi ini dikenal sebagai *stress response*. Jika tidak dikendalikan, respons tersebut dapat mempercepat eskalasi kemarahan. Latihan pernapasan menjadi cara cepat untuk menenangkan tubuh dengan memperlambat dan memperdalam napas. Salah satu tekniknya adalah menarik napas perlahan sambil menghitung dari 1 hingga 10 disertai sugesti kata “santai” di setiap tarikan napas, lalu menghitung mundur kembali. Latihan ini perlu dilakukan secara rutin hingga terbiasa digunakan dalam situasi nyata.

## 3. Pernapasan Diafragma (Diaphragmatic Breathing)

Teknik ini dilakukan dengan meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut. Saat menarik napas, perut ter dorong keluar sementara dada tetap tidak bergerak; sebaliknya, saat mengembuskan napas, perut masuk. Disarankan bernapas melalui hidung dan mengembuskan lewat mulut secara perlahan. Awalnya mungkin sulit bagi mereka yang terbiasa bernapas dada, sehingga latihan dapat dimulai sambil berbaring telentang. Latihan ini idealnya dilakukan dua kali sehari di berbagai situasi untuk membentuk kebiasaan.

## 4. Visualisasi dan *Self Talk*

Visualisasi melibatkan pembayangan suasana yang menenangkan, seperti pegunungan, pantai, atau suara gemicik air, sehingga tercipta rasa damai yang dapat dibawa saat menghadapi kemarahan. *Self talk* atau berbicara pada diri sendiri membantu mengubah persepsi terhadap suatu situasi. Misalnya, ketika teman tidak menyapa di jalan, seseorang dapat memilih interpretasi positif (mungkin ia tidak melihat) dibandingkan asumsi negatif (ia sengaja mengabaikan).

#### 5. Kegiatan Pengalih Perhatian

Mengalihkan perhatian dari sumber kemarahan dapat dilakukan melalui aktivitas yang memerlukan konsentrasi, seperti menulis, mengerjakan tugas, membersihkan rumah, atau berolahraga. Meski awalnya sulit dilakukan karena emosi masih mendominasi, latihan konsisten akan membiasakan pikiran untuk melihat kemarahan sebagai hal wajar yang tidak selalu perlu dilampiaskan secara agresif.

#### 6. Olahraga

Penelitian oleh Nathaniel Thom, Ph.D. dari University of Georgia menunjukkan adanya hubungan antara olahraga dan pengelolaan kemarahan. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar serotonin yang rendah pada individu yang mudah marah, sehingga suasana hati menjadi lebih stabil. Jenis olahraga yang dapat dipilih meliputi jogging, berenang, latihan di pusat kebugaran, berjalan kaki, atau yoga, disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi.<sup>51</sup>

Wayne Dyer menawarkan 18 strategi praktis untuk mengendalikan kemarahan dalam berbagai situasi. Setiap strategi ini dirancang untuk

---

<sup>51</sup> Badan Narkotika Nasional RI, *Modul Kegiatan Kelompok Tematik: Mengelola Kemarahan*, (Edisi Revisi; Jakarta: Deputi Bidang Rehabilitasi BNN, 2020), h. 13–16.

membantu individu mengelola emosi secara konstruktif dan mencegah dampak negatif kemarahan terhadap hubungan sosial maupun kesehatan mental. Strategi tersebut meliputi:

- a. Menanamkan kesadaran untuk tidak mudah marah  
Seseorang perlu secara konsisten mengingatkan dirinya bahwa kemarahan yang muncul secara impulsif dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Latihan kesadaran ini melibatkan pengendalian pikiran dan penguatan tekad agar lebih bijaksana dalam merespons situasi yang memicu emosi.
- b. Menunda kemarahan secara bertahap  
Ketika mulai merasa marah, disarankan untuk menahan reaksi selama 15 detik, lalu memperpanjangnya menjadi 30 detik, dan seterusnya. Penundaan ini memberikan waktu bagi otak untuk menurunkan intensitas emosi dan memungkinkan respon yang lebih rasional.
- c. Menggunakan kemarahan yang bersifat pura-pura dalam mendidik  
Dalam konteks pendidikan anak, terkadang kemarahan perlu ditunjukkan secara terkendali dan tidak berasal dari emosi yang sebenarnya, melainkan sebagai bentuk penegasan atau disiplin yang terukur, sehingga anak memahami kesalahan tanpa merasa terancam secara emosional.
- d. Tidak mempersoalkan hal-hal yang tidak disukai  
Tidak semua hal yang bertentangan dengan preferensi pribadi harus direspon dengan kemarahan. Mengabaikan hal-hal kecil yang tidak disukai dapat menghemat energi emosional dan menjaga suasana hati tetap stabil.

- e. Menghargai hak orang lain untuk menyukai pilihannya Setiap individu berhak atas pilihan dan kesukaannya. Menyadari hal ini membantu kita menghindari sikap otoriter yang memaksakan standar atau selera pribadi kepada orang lain.
- f. Menerima nasihat dari orang lain secara aktif membuka diri terhadap masukan dan kritik membangun dari orang lain dapat membantu mendeteksi pola kemarahan yang belum disadari, sekaligus menjadi sarana untuk belajar mengendalikan diri.
- g. Membuat catatan khusus tentang kemarahan menulis setiap peristiwa yang memicu kemarahan beserta reaksi yang muncul dapat menjadi refleksi diri. Catatan ini berfungsi sebagai bahan evaluasi untuk menemukan pola pemicu kemarahan dan mengembangkan strategi penanganannya.
- h. Menyampaikan bahwa kita sedang marah dengan bahasa yang santun. Mengungkapkan kemarahan secara terbuka, namun menggunakan kata-kata yang sopan dan tidak menyerang, dapat mencegah terjadinya konflik yang lebih besar serta menjaga hubungan interpersonal tetap harmonis.
- i. Mendekat kepada orang yang dicintai untuk menetralisir kemarahan. Kehadiran orang yang kita sayangi dapat memberikan ketenangan emosional. Interaksi positif ini membantu mengalihkan fokus dari sumber kemarahan dan mengembalikan kestabilan emosi.
- j. Berbicara dengan orang yang dimarahi setelah kondisi emosional stabil. Menunda pembicaraan hingga emosi mereda memastikan bahwa komunikasi berlangsung lebih efektif, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima tanpa nuansa permusuhan.

- k. Melepaskan kemarahan pada detik pertama segera mengeluarkan emosi negatif dengan cara yang sehat pada saat kemarahan mulai muncul dapat mencegah akumulasi emosi yang berpotensi meledak di kemudian hari.
- l. Memahami sifat anak yang aktif dan berisik menyadari bahwa anak-anak yang aktif dan berisik menyadari bahwa anak-anak secara alami cenderung aktif dan bersuara keras membantu orang tua menyesuaikan ekspektasi, sehingga tidak mudah terpancing untuk marah pada hal yang wajar terjadi pada tahap perkembangan mereka.
- m. Mencintai diri sendiri menghargai dan merawat diri sendiri membantu seseorang lebih sabar terhadap kekurangan diri maupun orang lain, karena kemarahan sering kali muncul dari perasaan tidak puas atau tidak menerima keadaan diri.
- n. Memeriksa durasi ketenangan saat menghadapi kemacetan Mengamati seberapa lama dapat menahan kemarahan di tengah situasi seperti kemacetan lalu lintas menjadi latihan pengendalian diri yang efektif, sekaligus mengasah kesabaran dalam kondisi yang tidak dapat diubah.
- o. Mengubah perspektif terhadap emosi alih-alih menjadi budak emosi, seseorang dianjurkan untuk melihat kemarahan sebagai tantangan yang dapat diubah menjadi peluang pertumbuhan pribadi, sehingga setiap pengalaman emosi menjadi sarana pembelajaran.<sup>52</sup>

Kesimpulannya, pengendalian amarah merupakan keterampilan yang dapat dilatih melalui berbagai strategi, baik

---

<sup>52</sup> A. Yusrianto Elga, *Stop! Jangan Marah!*, (Yogyakarta: Laksana, 2017), Cet. 1, h. 85.

pendekatan umum seperti *timeout*, relaksasi, visualisasi, dan olahraga, maupun metode khusus seperti 18 teknik Wayne Dyer. Semua strategi tersebut berfokus pada kesadaran diri, pengalihan emosi, komunikasi yang santun, dan perubahan perspektif, sehingga kemarahan dapat dikelola secara konstruktif untuk menjaga kesehatan mental, keharmonisan hubungan, dan stabilitas emosional.

#### **D. Identifikasi Ayat-Ayat Amarah**

Dalam penelitian ini, penulis hanya membatasi kajian pada dua term utama, yakni “*ghaḍab*” dan “*ghaīz*”, meskipun dalam Al-Qur’ān terdapat beberapa istilah lain yang juga merepresentasikan makna kemarahan. Pemilihan kedua term ini didasarkan pada pertimbangan akademis dan logis. Pertama, kedua istilah tersebut memiliki frekuensi kemunculan yang relatif signifikan dalam Al-Qur’ān serta berkaitan langsung dengan ekspresi amarah manusia maupun sifat murka Allah, sehingga relevan untuk dianalisis dalam konteks pengendalian emosi. Kedua, secara semantik, *ghaḍab* dan *ghaīz* menunjukkan nuansa makna yang berbeda: *ghaḍab* lebih dekat dengan manifestasi kemarahan yang bersifat eksternal dan destruktif, sementara *ghaīz* merepresentasikan gejolak batiniah yang tersembunyi di dalam hati. Pembedaan ini memberikan ruang analisis yang lebih komprehensif terhadap aspek psikologis maupun sufistik dari pengendalian amarah. Ketiga, pembatasan ini juga dimaksudkan agar penelitian lebih terarah, fokus, dan mendalam, mengingat luasnya cakupan istilah terkait amarah dalam Al-Qur’ān.

Dengan demikian, kajian terhadap *ghaḍab* dan *ghaīz* dianggap paling representatif untuk menggambarkan bagaimana ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī melalui *Tafsīr al-Jīlānī* memberikan perspektif pengendalian amarah yang bersifat Qur’āni dan sufistik.

Dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah redaksi yang menggambarkan emosi marah dengan variasi istilah dan nuansa makna yang berbeda-beda. Namun, dalam penelitian ini penulis membatasi kajian hanya pada dua term utama, yaitu *ghadab* dan *ghaiz*. Pembatasan ini dilakukan karena kedua term tersebut memiliki kedudukan yang cukup sentral dalam menggambarkan dinamika amarah, baik dari sisi psikologis manusia maupun dari perspektif teologis yang mengaitkan sifat marah dengan murka Allah. Untuk itu, perlu dilakukan identifikasi terhadap ayat-ayat yang memuat kedua term tersebut, berikut ini penjelasannya:

### 1. *Ghadab*

Menurut Quraish Shihab, Kata *ghadab* dipahami sebagai sikap yang tegas, kuat, dan tidak mudah tergoyahkan yang ditunjukkan seseorang terhadap suatu objek tertentu. Apabila sikap tersebut berasal dari manusia, maka ia dipahami sebagai amarah. Namun, apabila dinisbatkan kepada Allah, *ghaḍab* dimaknai sebagai kemurkaan, yakni kehendak Ilahi untuk bertindak tegas yang dapat berimplikasi pada penjatuhan hukuman. Dengan demikian, *ghaḍab* Allah dapat dipahami sebagai ancaman akan hukuman-Nya atau bahkan sebagai wujud hukuman itu sendiri.<sup>53</sup>

Dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, kata *ghaḍab* disebutkan sebanyak 24 kali pada berbagai surah. Istilah ini muncul antara lain dalam QS. al-Nisā' [4]: 93, QS. al-Mā'idah [5]: 60, QS. al-Fath [48]: 6, QS. al-Mujādilah [58]: 14, dan QS. al-Mumtahana [60]: 13. Selain itu, kata ini juga terdapat dalam QS. al-Syūrā [42]: 37, QS. al-Baqarah [2]: 61, dua kali pada QS. al-Baqarah [2]: 90, QS. Al 'Imrān [3]: 112, QS. al-A'rāf [7]: 71, QS. al-A'rāf [7]: 152, QS. al-A'rāf [7]: 154, serta QS. al-Anfāl [8]: 16. Selanjutnya, ia juga ditemukan dalam

---

<sup>53</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas Surah-surah Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997), h.62.

QS. al-Nahl [16]: 106, dua kali dalam QS. Tāhā [20]: 86, QS. al-Nūr [24]: 9, QS. al-Syūrā [42]: 16, dua kali pada QS. Tāhā [20]: 81, QS. al-A'rāf [7]: 150, QS. al-Fātihah [1]: 7, dan QS. al-Anbiyā' [21]: 87.<sup>54</sup>

Kata *ghaḍab* dalam Al-Qur'an muncul dalam tiga bentuk utama, yaitu kata kerja lampau (*fi 'il māḍī*), kata benda (*maṣdar* atau infinitif), serta kata benda atau sifat yang merujuk pada pelaku (*ism al-fā'il* atau *sifah musyabbahah bi-ism al-fā'il*).

Dalam bentuk *fi 'il māḍī* disebutkan sebanyak 4 kali yaitu: QS. al-Nisā' [4]: 93, QS. al-Mā'idah [5]: 60, QS. al-Fath [48]: 6, QS. al-Mujādilah [58]: 14. Dalam bentuk *maṣdar* disebutkan sebanyak 11 kali yaitu: QS. al-Mumtaḥanah [60]: 13, QS. al-Syūrā [42]: 37, QS. al-Baqarah [2]: 61, QS. al-Baqarah [2]: 90 (2x), QS. Āl 'Imrān [3]: 112, QS. al-A'rāf [7]: 71, QS. al-A'rāf [7]: 152, QS. al-A'rāf [7]: 154, QS. al-Anfāl [8]: 16, QS. al-Nahl [16]: 10. Dalam bentuk *ism al-fā'il* / *Sifah musyabbahah* disebutkan sebanyak 9 kali yaitu: QS. Tāhā [20]: 86, QS. Tāhā [20]: 81 (2x), QS. al-A'rāf [7]: 150, QS. al-Nūr [24]: 9, QS. al-Syūrā [42]: 16, QS. al-Fātihah [1]: 7, QS. al-Anbiyā' [21]: 87.

Secara konten, istilah *ghaḍab* dalam Al-Qur'an memperlihatkan dua sisi makna. Di satu sisi, ia menggambarkan ekspresi Ilahi yang berupa kemurkaan sekaligus hukuman terhadap berbagai bentuk pelanggaran serius, seperti kekufuran, penolakan terhadap petunjuk wahyu, praktik penyembahan berhala, serta pengingkaran terhadap perjanjian suci. Sebagaimana Dalam QS. Al-Mā'idah [5]: 60, istilah *ghaḍab* digunakan untuk menggambarkan sikap Allah terhadap kaum yang melakukan penyimpangan akidah, seperti penyembahan berhala dan pengingkaran terhadap nikmat-Nya.

---

<sup>54</sup> Fu'ad' Abd al-Baqi, Muhammad. al-Mu'jam al-Mufahras Li-Alfaz al-Qur'an al-Karim. Matba'at Dar al-Kutub al-Misriyah., 2001. h.499.

Dalam penafsiran al-Tabarī, istilah *ghadab* Allāh pada QS. al-Mā'idah [5]: 60 dipahami sebagai bentuk kemurkaan Ilahi yang tidak hanya berhenti pada ekspresi emosional, melainkan termanifestasi dalam hukuman konkret yang menimpa kaum yang durhaka. Al-Tabarī menjelaskan bahwa kemurkaan tersebut diwujudkan melalui laknat dan pengusiran dari rahmat Allah, serta dalam bentuk azab nyata, yakni perubahan rupa sebagian Bani Israil menjadi kera dan babi akibat pelanggaran yang mereka lakukan. Selain itu, kemurkaan tersebut juga tampak pada penyimpangan akidah, ketika mereka menjadikan *thāghūt* sebagai sesembahan dan otoritas selain Allah.<sup>55</sup> Dengan demikian, *ghadab* dalam perspektif tafsir al-Tabarī mengandung dimensi spiritual sekaligus historis, yaitu sebagai teguran Ilahi yang berwujud hukuman nyata terhadap sikap pembangkangan dan penentangan terhadap kebenaran.

Di sisi lain, *ghadab* juga merefleksikan respons emosional manusia, khususnya para nabi, ketika menghadapi penolakan maupun pembangkangan dari umat yang menolak ajaran mereka. Sebagaimana Dalam QS. al-A'rāf [7]: 150 Istilah *ghadab* juga digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan ekspresi kemarahan seorang nabi, seperti pada kisah Nabi Musa ketika kembali kepada kaumnya yang menyembah anak sapi.

Dalam penafsiran al-Tabarī, istilah *ghadab* pada QS. al-A'rāf [7]:150 dipahami sebagai bentuk amarah Nabi Musa ketika kembali dari munajatnya bersama Allah dan mendapati kaumnya tergelincir dalam penyembahan anak sapi. Al-Tabarī menegaskan bahwa amarah tersebut bukan sekadar ledakan emosional pribadi, melainkan cerminan kemurkaan seorang nabi terhadap pelanggaran mendasar dalam akidah. Kemarahan

---

<sup>55</sup> Al-Tabarī, *Jāmi' al-Bayān fī Ta'wīl al-Qur'ān*, terj. Ahmad Abdurraziq al-Bakri dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007), h. 158-160. diakses 28 Agustus 2025.

itu disertai dengan *huzn* (kesedihan mendalam), sehingga Musa melemparkan *alwāh* (lembaran wahyu) dan menarik kepala saudaranya, Harun, sebagai teguran keras atas kelalaianya dalam menjaga umat.<sup>56</sup>

Dengan demikian, *ghađab* dalam ayat ini dimaknai al-Ṭabarī sebagai amarah profetik yang berpadu dengan kesedihan moral, yakni luapan emosi seorang nabi demi membela tauhid. Penafsiran ini menunjukkan bahwa kemarahan Musa tidak berhenti pada aspek emosional, tetapi memiliki dimensi spiritual dan edukatif, yaitu menegakkan kebenaran, menegur kesalahan, dan memperingatkan umat dari penyimpangan aqidah.

## 2. *Ghaiz*

Dalam kitab al-Mu‘jam al-Wasīt, kata *ghaiza* dijelaskan sebagai “*ana aghāzahu bi-ghadabin shadīd*,” yang berarti “aku memarahinya dengan kemarahan yang hebat.” Selain itu, *ghaiza* juga diartikan sebagai kemarahan atau amarah yang tertahan (*ghadabun makhfi*), bahkan lebih intens dibandingkan kemarahan biasa. Beberapa ulama menyebut bahwa *ghaiza* mencakup tahap awal munculnya kemarahan hingga meluap (*bidayatu-l-ghadabi wa tafājuhu*). Makna ini sering dikaitkan dengan kondisi hati yang terganggu atau kotor (*qalbun nathif wa makhlūt*), yang menimbulkan sakit hati (*as-suda‘ al-bāṭin*) atau perubahan perilaku dari kebaikan menjadi keburukan akibat musibah yang menimbulkan kebencian (*taghayyur al-‘amal ila su‘ min ajl al-masibah allati tuḥdir al-bughd*).<sup>57</sup>

Dalam kitab *al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, kata *ghaiza* disebutkan sebanyak 11 kali pada berbagai surah. Istilah ini

<sup>56</sup> Al-Ṭabarī, *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, terj. Ahmad Abdurraziq al-Bakri dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007), h. 154-157. diakses 28 Agustus 2025,

<sup>57</sup> Arina Wildah Sholehah, *Taraduf dalam Al-Qur’ān: Makna Sakhata, Ghaiza dan Ghadaba*, (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau), 2024 M), h. 6.

muncul antara lain dalam QS. At-Tawbah [9]: 120 , QS. Al-Hajj [22]: 15, dan QS. Al-Fath [48]: 29 , QS. Āli ‘Imrān [3]: 119 dan QS. Āli ‘Imrān [3]: 119 , QS. Āli ‘Imrān [3]:134 , QS. At-Tawbah [9]: 15, QS. Al-Furqān [25]: 12, QS. Al-Ahzāb [33]: 25, QS. Al-Mulk [67]: 8. *QS. Ash-Shu‘arā’* [26]: 55.

Dalam bentuk *fi‘il mudhāri‘*, lafaz *ghaiza* disebutkan sebanyak tiga kali, yaitu dalam *QS. At-Tawbah* [9]: 120, *QS. Al-Hajj* [22]: 15, dan *QS. Al-Fath* [48]: 29. Dalam bentuk *maṣdar*, lafaz ini muncul sebanyak tujuh kali, yakni dalam *QS. Āli ‘Imrān* [3]: 119 dan 134, *QS. At-Tawbah* [9]: 15, *QS. Al-Furqān* [25]: 12, *QS. Al-Ahzāb* [33]: 25, serta *QS. Al-Mulk* [67]: 8. Sedangkan dalam bentuk ism *fā‘il*, lafaz *ghaiza* hanya ditemukan satu kali, yaitu dalam *QS. Ash-Shu‘arā’* [26]: 55.

Secara konten, istilah *ghaiz* dalam Al-Qur‘an merujuk pada intensitas kemarahan atau amarah yang bergejolak di dalam hati. Ia menggambarkan reaksi emosional yang kuat terhadap sesuatu yang dianggap tidak adil, melanggar perintah Allah, atau menyimpang dari moral dan hukum Ilahi. Tidak seperti sekadar ekspresi wajah atau fisik, *ghaiz* mencerminkan dorongan batin yang bisa memotivasi tindakan, baik untuk menegakkan kebenaran, membela hak, atau menegur kesalahan. Dalam konteks manusia, khususnya para Nabi, *ghaiz* muncul sebagai respons terhadap penolakan, pembangkangan, atau sikap durhaka dari umatnya. Dengan kata lain, ia menunjukkan amarah yang terkontrol dan bernuansa moral bukan sekadar kemarahan emosional yang membabi buta.

Dalam penafsiran QS. al-Ahzāb [33]:25, al-Ṭabarī menjelaskan bahwa maksud firman Allah adalah penghalauan terhadap orang-orang yang kufur kepada-Nya dan Rasul-Nya, yakni dari kalangan Quraisy dan Ghathafān. Mereka kembali dalam keadaan dipenuhi rasa marah

(*ghaiżan*), kesedihan, dan kekecewaan karena tidak berhasil meraih kemenangan yang mereka harapkan, serta putus asa terhadap cita-cita mereka. Firman-Nya *lam yanālū khayrā* (mereka tidak memperoleh keuntungan apa pun) ditafsirkan sebagai ketiadaan hasil berupa harta rampasan maupun tawanan dari kaum Muslim. Sementara itu, firman-Nya *wa kafā Allāhu l-mu'minīn al-qitāl* (“dan Allah menghindarkan orang-orang mukmin dari peperangan”) dimaknai bahwa Allah melindungi kaum beriman melalui bala tentara-Nya, berupa para malaikat dan angin yang dikirim-Nya kepada pasukan musuh.<sup>58</sup>

Dengan demikian, penggunaan kata *ghaiz* dalam ayat ini menunjukkan bahwa kekalahan kaum kafir bukan hanya bersifat lahiriah, tetapi juga batiniah. Mereka pulang dengan penuh kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan karena gagal memperoleh apa yang dicita-citakan. Hal ini menegaskan makna *ghaiz* sebagai ekspresi kegagalan psikologis manusia yang dipertemukan dengan kuasa Allah dalam melindungi kaum beriman.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa pada bab ini penulis telah menguraikan konsep dasar mengenai amarah, meliputi definisi, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kondisi fisik dan psikologis. Amarah tidak hanya dipicu oleh faktor psikologis seperti frustrasi dan tekanan batin, tetapi juga dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan mental dan relasi sosial seseorang. Oleh karena itu, pengendalian amarah menjadi aspek penting yang dalam perspektif Islam maupun umum memiliki sejumlah strategi yang dapat diterapkan. Selain itu, dalam Al-Qur'an sendiri terdapat sejumlah istilah yang menggambarkan emosi marah dengan ragam makna, namun penelitian ini memfokuskan kajian

---

<sup>58</sup> At-Tabarī, *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, terj. Ahmad Abdurraziq al-Bakri dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007), h. 75 . diakses 28 Agustus 2025.

hanya pada dua term utama, yaitu *ghadab* dan *ghaiz*, sebagai landasan konseptual penelitian.

Sebagai langkah lanjutan, sebelum memasuki analisis penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut pada Bab IV, penting untuk mengenal terlebih dahulu sosok mufasir yang menjadi rujukan utama penelitian ini. Oleh karena itu, Bab III akan membahas biografi singkat ‘Abd al-Qādir al-Jailānī, guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap corak pemikiran dan pendekatan tafsir beliau

### BAB III

## PROFIL KITAB TAFSIR AL-JĪLĀNĪ, KARYA ‘ABD AL-QĀDIR AL-JĪLĀNĪ

Setelah mengetahui tinjauan umum tentang pengendalian amarah pada bab sebelumnya, maka di dalam bab ini akan dipaparkan mengenai profil singkat para mufassir yang terdiri dari riwayat hidup, perjalanan intelektual, guru dan murid, dan karya-karya beliau. Pada bab ini juga akan dipaparkan mengenai profil kitab tafsirnya, seperti latar belakang penulisan kitab, metode penafsiran dan sistematika penulisan.

Alasan peneliti memilih *Tafsir al-Jīlānī* sebagai rujukan utama dalam pembahasan pengendalian amarah adalah karena karya ini menampilkan corak sufistik yang sangat menekankan aspek pembersihan jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dan pengendalian hawa nafsu. ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī tidak hanya menafsirkan ayat-ayat Al-Qur’ān secara tekstual, tetapi juga menggali makna spiritual yang mendalam, termasuk bagaimana amarah dapat dikendalikan sebagai bagian dari perjalanan ruhani seorang hamba. Dengan demikian, *Tafsir al-Jīlānī* dipandang relevan untuk menghubungkan konsep pengendalian amarah dalam perspektif Al-Qur’ān dengan praktik nyata dalam kehidupan spiritual dan psikologis manusia.

### A. Profil ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī

#### 1. Biografi ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī

‘Abd al-Qādir al-Jīlānī juga dikenal sebagai pendiri Tarekat Qadiriyah, salah satu tarekat sufi tertua dan paling berpengaruh dalam dunia Islam. Nama lengkapnya adalah Abū Muḥammad Muhyī al-Dīn ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī bin Abī Ṣalīḥ al-Sayyid Mūsā bin Junktī Dausāt bin al-Sayyid ‘Abd Allāh al-Jīlī bin al-Sayyid Yaḥyā al-Zāhid bin al-Sayyid Muḥammad bin al-Sayyid Dāwūd bin al-Sayyid Mūsā bin al-Sayyid ‘Abd

Allāh bin al-Sayyid Mūsā al-Jūnī bin al-Sayyid ‘Abd Allāh al-Mahdī bin al-Sayyid Ḥasan al-Muthannā bin al-Sayyid Ḥasan al-Mujtabā bin al-Imām ‘Alī bin Abī Ṭālib r.a. dari jalur ayahnya.

Sementara dari jalur ibunya, beliau merupakan putra dari Fatimah binti al-Sayyid ‘Abd Allāh al-Ṣumayl bin al-Sayyid Jamāl al-Dīn bin al-Sayyid Muḥammad bin al-Sayyid Maḥmūd bin al-Sayyid ‘Abd Allāh bin al-Sayyid Kamāl al-Dīn ‘Īsā bin al-Sayyid Muḥammad al-Jawād bin al-Sayyid ‘Alī al-Riḍā bin al-Sayyid Mūsā al-Kāzim bin al-Sayyid Ja‘far al-Ṣādiq bin al-Sayyid Muḥammad al-Bāqir bin al-Sayyid ‘Alī Zayn al-Ābidīn bin al-Imām Ḥusayn bin ‘Alī bin Abī Ṭālib r.a. Dengan demikian, baik dari jalur ayah maupun ibu, beliau memiliki nasab yang bersambung kepada Rasulullah SAW melalui dua cucu beliau, Hasan dan Husain. Nasab yang mulia ini turut memperkuat legitimasi sosial dan spiritualnya dalam masyarakat Muslim.<sup>1</sup>

Abdul Qadir al-Jailani dilahirkan di daerah Jailan, yang juga dikenal dengan sebutan Kailan, tepat pada tanggal 1 Ramadhan tahun 471 H, bertepatan dengan bulan puasa. Jailan sendiri merupakan sebuah wilayah yang berada di luar kawasan Thabaristan. Namun, terdapat pula riwayat lain yang menyatakan bahwa beliau lahir di kota Baghdad pada tahun 470 H atau 1077 M.

Oleh karena itu, dalam penyebutan namanya kerap ditambahkan nisbah "al-Jailani" atau "al-Kailani" yang menunjukkan asal-usul geografis beliau. Informasi mengenai biografi beliau juga dapat ditemukan dalam kitab *Adz-Dzayl ‘alā Ṭabaqāt al-Hanābilah* karya Imām Ibn Rajab al-Ḥanbalī tepatnya pada jilid pertama halaman 301 hingga 390, dengan

---

<sup>1</sup> Moh.Anshori," Nilai-Nilai Karakter Religius Didalam Manaqib Syekh Abdul Qodir Al-Jailani Karya Syekh Ja'far Al-Barzanji Dan Kontribusi Pada Pendidikan Karakter Religius Di Era Modern", (Skripsi Sarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020), H. 67.

nomor biografi 134. Sayangnya, hingga saat ini kitab tersebut belum tersedia dalam versi terjemahan Bahasa Indonesia. Terkait tanggal kelahiran Syekh Abdul Qadir al-Jailani, yang juga dikenal dengan gelar *al-Ghauts al-A'zham* atau "penolong agung" para sufi, terdapat dua pendapat utama.

Pendapat pertama menyebutkan bahwa beliau lahir pada 1 Ramadhan 470 H, sementara pendapat kedua menyebutkan tanggal 2 Ramadhan pada tahun yang sama. Dari kedua riwayat tersebut, sebagian besar ulama tampaknya lebih condong kepada pendapat kedua. Dan adapun Syekh Abdul Qadir al-Jailani wafat di kota Baghdad, tepatnya di daerah Babul Azaj, pada malam Ahad setelah waktu Magrib, tanggal 9 Rabi'ul Akhir tahun 561 H atau bertepatan dengan tahun 1166 M.<sup>2</sup>

Syekh Abdul Qadir al-Jailani dipandang sebagai tokoh spiritual agung dan teladan para wali. Ia dikenal dengan berbagai gelar kehormatan seperti *Sulṭān al-Awliyā'*, *al-Quṭb al-Rabbānī*, *al-Ghaws al-A'zham*, dan *al-Bāz al-Ashhab*. Gelar-gelar tersebut mencerminkan posisi spiritual beliau yang istimewa dan membedakannya dari ulama lainnya. Sejak kecil, beliau telah menghadapi ujian kehidupan dengan wafatnya sang ayah, sehingga ia dibesarkan oleh kakeknya dari pihak ibu, Abdullah as-Sumu'i. Ia juga memiliki seorang adik laki-laki bernama Abdullah yang dikenal sebagai anak yang saleh, namun wafat di usia muda. Keistimewaan lainnya yang tercatat dalam riwayat adalah bahwa beliau dilahirkan dari seorang ibu yang telah berusia lanjut, yaitu 60 tahun. Kondisi ini sendiri sudah menjadi suatu hal yang luar biasa pada zamannya, dan semakin memperkuat

---

<sup>2</sup> Mahbub Junaidi, "Pemikiran Kalam Syekh Abdul Qodir Al-Jailani," *El-Ilmi : Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 5 No.2 [Oktober 2018]: H.163.

keyakinan masyarakat akan keagungan pribadi yang akan lahir dari rahimnya.<sup>3</sup>

Seiring pertumbuhan usianya, tanda-tanda keistimewaan ruhani semakin nyata. Menurut penuturan ibunya, sejak masih dalam buaian pun Syekh Abdul Qadir telah menunjukkan perilaku yang tidak lazim. Salah satu peristiwa yang paling menonjol terjadi pada bulan Ramadan, di mana beliau yang saat itu masih bayi menolak untuk menyusu pada siang hari. Setelah beberapa hari, sang ibu menyadari bahwa putranya hanya menyusu setelah waktu berbuka, seolah-olah secara fitrah telah memahami makna puasa. Fenomena yang tidak biasa ini segera menjadi perhatian luas di tengah masyarakat, baik di kalangan ulama maupun orang awam, yang kemudian meyakini bahwa anak tersebut kelak akan tumbuh menjadi sosok luar biasa yang membawa berkah dan keagungan.<sup>4</sup>

Di kalangan para pengamal tarekat, nama Syekh Abdul Qadir al-Jailani merupakan sosok yang sangat dikenal dan dihormati. Ia masyhur sebagai salah satu wali Allah dengan gelar kehormatan *Sūltān al-Awliyā'* (raja para wali), sebagaimana tercatat dalam karya *al-Fawā'id al-Mukhtārah* karya Habib Ali Hasan Baharun. Gelar tersebut tidak hanya menggambarkan kedudukan spiritual yang tinggi, tetapi juga menunjukkan pengaruh beliau dalam jaringan kewalian yang diakui oleh banyak kalangan sufi.

Sejak masa kelahirannya, tanda-tanda kewalian telah tampak pada diri Syekh Abdul Qadir al-Jailani. Di antara kisah paling masyhur adalah mimpi sang ayah, Abu Shalih Musa Janaki, pada malam kelahiran putranya.

---

<sup>3</sup> Moh. Ashif Fuadi & Rustam Ibrahim, "Implementasi Tasawuf Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam Majelis Manaqib Al Barokah Ponorogo," *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 15 No. 02 [Juli-Desember 2020] : h. 218-219.

<sup>4</sup> Budi Sujati, "Historiografi Manaqib Syekh Abdul Qadir Jailani Dan Perkembangannya Di Indonesia", *Jurnal Sinau* . 7 No . 2 [Oktober 2021]: H.43.

Dalam mimpi tersebut, beliau melihat Rasulullah ﷺ hadir bersama para sahabat dan para imam mujtahid. Rasulullah menyampaikan kabar gembira bahwa ia akan dikaruniai seorang anak laki-laki yang menjadi kekasih Allah dan kekasih Rasul-Nya, serta akan mencapai derajat kewalian yang tinggi, sebagaimana Rasulullah mencapai derajat kenabian.

Tidak hanya Rasulullah ﷺ, beberapa nabi lainnya dalam mimpi itu juga mengisyaratkan bahwa anak tersebut kelak akan menjadi *Sultān al-Awliyā'*, pemimpin para wali, yang akan menaungi para wali serta imam yang *ma'sūm*. Mereka menyebutkan bahwa siapa saja dari kalangan wali yang tunduk dan mengikuti petunjuknya akan ditinggikan derajat kewaliannya oleh Allah, sedangkan mereka yang menolak kepemimpinannya akan dicabut derajat tersebut.

Lebih lanjut, dikisahkan bahwa pada malam kelahirannya terjadi peristiwa luar biasa di wilayah Jailan, yaitu seluruh bayi yang lahir pada malam itu berjumlah sekitar 1.100 orang berjenis kelamin laki-laki, dan seluruhnya kelak menjadi wali. Mereka diyakini sebagai *pengiring kewalian* Syekh Abdul Qadir al-Jailani. Salah satu karamah lainnya yang banyak dikenal adalah keberadaan bekas telapak kaki Rasulullah ﷺ pada pundak beliau. Jejak ini diyakini sebagai bekas pijakan kaki Rasulullah saat naik ke atas Buraq dalam peristiwa Isra' Mi'raj, yang menunjukkan hubungan spiritual yang sangat erat antara beliau dan Nabi Muhammad ﷺ.<sup>5</sup>

## 2. Perjalanan Intelektual 'Abd al-Qādir al-Jīlānī.

Proses pendidikan Abdul Qadir al-Jailani dimulai di bawah asuhan langsung kakeknya dari pihak ibu, Abdullah al-Shauma'i, seorang ulama sufi dan intelektual terkemuka pada masanya. Selain dari kakeknya, beliau juga berguru kepada sejumlah ulama di wilayah Jilan. Sejak kecil, al-Jailani

---

<sup>5</sup> Yan Nurcahya, "Literature Review Kitab Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani", Journal Of Literature Review 1, No.1, [Juni 2025]: H.31.

telah menunjukkan sifat-sifat religius yang menonjol, seperti kesalehan, ketekunan dalam ibadah, serta sikap zuhud terhadap dunia. Minatnya terhadap ilmu pengetahuan sangat tinggi, mencakup ilmu-ilmu dasar (*uṣūl*) maupun cabang (*furū‘*) dalam agama.

Dorongan kuat untuk menuntut ilmu membawa al-Jailani melakukan perjalanan ke Baghdad yang pada masa itu dikenal sebagai pusat intelektual dan spiritual dunia Islam. Ia tiba di kota tersebut pada usia 18 tahun, tepatnya pada tahun 488 H/1095 M. Kedatangannya bertepatan dengan wafatnya salah satu tokoh ulama besar, Abu Muhammad Rizqullah al-Tamimi, dan berlangsung dalam periode kekhilafahan al-Mustadhir Billah. Di Baghdad yang dikenal luas sebagai “kota seribu satu malam” al-Jailani memperdalam ilmunya dalam berbagai bidang keislaman, seperti tafsir al-Qur'an, hadis, ilmu kalam, fikih, sastra Arab, tasawuf, serta cabang ilmu keagamaan lainnya.<sup>6</sup>

Pada masa kehidupannya di Baghdad, Abdul Qadir al-Jailani mengalami berbagai ujian yang sangat berat. Beliau harus menghadapi tantangan berupa fitnah, kemiskinan yang mencekam, kelaparan, bahkan penghinaan terhadap kehormatan dirinya. Dalam keadaan sulit tersebut, beliau kerap menyendiri, berjalan tanpa alas kaki di tepi sungai di atas batu-batu kerikil, mencari ketenangan batin dan kekuatan spiritual. Perilakunya yang menyendiri dan tampak berbeda membuat sebagian orang menganggapnya tidak waras.

Selama tinggal di Bagdad, ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menjalani hidup yang sederhana dan mandiri. Ketika meninggalkan Desa Jīlānī, ibunda Abdul Qadir al-Jailani membekalinya dengan uang sebanyak 80 dinar untuk

---

<sup>6</sup> Ahmad Wafi Nur Safaat,” Konsep Zuhud menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab Tafsir Al-Jailani,” Jurnal Sinda 4 No.2 , [2024]: h. 109-110.

keperluan hidup selama perjalanan. Namun, beliau hanya bersedia membawa setengahnya, yaitu 40 dinar, dan mengembalikan sisanya kepada sang ibu. Bekal tersebut jelas tidak cukup untuk menopang perjalanan panjangnya, sehingga beliau sempat mengalami masa-masa sulit dan hidup dalam kesusahan.

Ibunya kemudian menjahitkan saku khusus di bagian bawah ketiak mantel beliau untuk menyimpan uang tersebut, agar aman dari incaran pencuri atau perampok. Setelah menunggu keberangkatan rombongan kafilah dari Jailan yang menuju Baghdad, beliau pun ikut bersama mereka. Saat hendak berpisah, ibunya memberikan nasihat yang sangat berkesan:

*“Wahai anakku, jadilah orang yang selalu jujur sebagaimana aku telah mendidikmu. Inilah harapanku kepadamu. Janganlah engkau berbohong, karena seorang mukmin tidak akan pernah berbohong.”*

Rombongan pun berangkat dan singgah beberapa hari di wilayah Hamadzan, Iran Tengah, sebelum melanjutkan perjalanan ke Baghdad. Dalam perjalanan dari Hamadzan menuju Baghdad inilah, Syekh Abdul Qadir al-Jailani menghadapi ujian pertama dalam hidupnya, yang menguji keimanan, akidah, akhlak, dan kejurumannya. Ujian tersebut berhasil beliau lalui dengan baik.

Di tengah perjalanan, kafilah tersebut disergap oleh sekelompok perampok bersenjata yang mengepung mereka dari segala arah. Perampok-perampok itu memerintahkan agar seluruh anggota kafilah menyerah, lalu mulai memeriksa satu per satu dan mengambil barang-barang berharga yang mereka miliki. Abdul Qadir al-Jailani, yang tampak sebagai pemuda sederhana dan tidak mencolok, sempat dilewati oleh salah satu perampok karena mengira beliau tidak membawa apa-apa.

Namun, ketika ditanya seperti halnya yang lain, “Apakah kamu memiliki sesuatu?”, beliau menjawab dengan jujur, “Ya, saya punya 40 dinar.” Si perampok semula tidak percaya dan mengira beliau sedang bercanda, tetapi setelah mendengar jawaban yang konsisten dan penuh keyakinan, ia pun terkejut. Lalu ia membawa beliau menemui pemimpinnya.

Ketika ditanya oleh pemimpin perampok itu, Abdul Qadir al-Jailani kembali menjawab, “Ya, saya membawa 40 dinar.” Setelah diminta menunjukkannya, beliau mengeluarkan uang tersebut dari saku tersembunyi di balik mantelnya. Sang pemimpin sangat terkejut karena tempat penyimpanan uang itu benar-benar tersembunyi dan tidak mungkin diketahui jika tidak diberitahu. Ia pun bertanya, “Apa yang membuatmu jujur dan mengakuinya, padahal kamu bisa saja menyembunyikannya dan kami tidak akan pernah tahu?”

Abdul Qadir al-Jailani menjawab dengan tenang, “Sebelum aku berangkat, ibuku berpesan agar aku selalu jujur dan tidak berbohong dalam keadaan apa pun. Maka ketika engkau bertanya, aku pun menjawab dengan jujur.” Mendengar jawaban itu, pemimpin perampok tersebut tersentuh hatinya hingga menangis. Ia mengakui bahwa selama menjadi perampok, ia belum pernah merasakan tangisan yang demikian menyentuh. Tampaknya, sisa-sisa keimanan masih ada dalam dirinya. Ia lalu berkata, “Engkau menaati ibumu dan tetap berpegang pada nasihatnya, meski engkau tahu bahwa kejujuranmu dapat membuatmu kehilangan hartamu. Sedangkan kami telah bertahun-tahun melakukan kezaliman dan menyebut diri kami sebagai Muslim. Saksikanlah, wahai anak muda, mulai hari ini aku bertobat dari segala kejahatan yang telah kulakukan.”

Para pengikutnya pun ikut tergerak dan turut menyatakan tobat bersama pemimpinnya. Kafilah tersebut akhirnya bisa melanjutkan perjalanan ke Baghdad dalam keadaan aman, bahkan dikawal oleh bekas perampok yang telah bertobat tersebut. Setibanya di Baghdad pada tahun 488 H, saat beliau berusia 18 tahun, kota itu sedang berada dalam masa kejayaan. Baghdad merupakan pusat ilmu pengetahuan dan kebudayaan dunia, terutama pada masa pemerintahan Khalifah Al-Mustazhir (487–512 H).<sup>7</sup>

Kehidupan ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī (w. 561 H) secara umum dapat dibagi ke dalam dua fase utama yang sama-sama penting dalam perjalanan intelektual dan spiritualnya. Fase pertama berlangsung selama kurang lebih lima puluh satu tahun, sejak tahun 470 H hingga 521 H, di mana beliau memusatkan seluruh perhatiannya untuk menuntut ilmu, mengumpulkan berbagai cabang pengetahuan, serta mengasah pemahaman keagamaan secara mendalam. Periode panjang ini mencerminkan dedikasi beliau terhadap pencarian ilmu (‘ilm), sehingga tidak mengherankan apabila kemudian beliau tumbuh menjadi seorang ‘ālim yang disegani.

Adapun fase kedua dimulai setelah tahun 521 H hingga wafatnya, yakni selama kurang lebih empat puluh tahun. Pada periode ini, al-Jīlānī beralih dari posisi sebagai seorang pencari ilmu (tālib al-‘ilm) menuju peran sebagai seorang pendidik, pembimbing, dan murabbi ruhani umat. Beliau mengabdikan hidupnya untuk mengajar, berdakwah, serta memberikan bimbingan spiritual di Madrasah Abū Sa‘d al-Mukharrimī di Baghdād. Kegiatan hariannya dipenuhi dengan pengajaran tafsīr, ḥadīth, fiqh, uṣūl al-fiqh, dan lughah (bahasa Arab), disertai dengan ibadah, mujahadah, serta

---

<sup>7</sup> Abdul Khamid, ”Konsep Ma’rifatullah Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani”,(Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2020),h.30-32.

riyādah al-nafs. Melalui jalan ini, beliau menapaki maqāmāt secara bertahap hingga mencapai derajat ma'rifah billāh. Tidak hanya itu, beliau juga dikenal sebagai seorang 'ālim yang zuhud, tekun beribadah, serta sufi besar yang kemudian dijuluki dengan gelar *Imām al-Asfiyā'* dan *Sultān al-Awliyā'*.<sup>8</sup>

Dalam catatan *Dhayl Tabaqāt al-Hanābilah*, Ibn Rajab al-Hanbalī menyebutkan bahwa al-Jīlānī menguasai tidak kurang dari tiga belas cabang ilmu keislaman. Murid-murid dan masyarakat dari berbagai daerah berdatangan untuk mengambil manfaat dari keluasan ilmunya, terutama dalam bidang tafsīr, ḥadīth, dan persoalan fiqh lintas mazhab. Dalam berfatwa, beliau merujuk pada kaidah-kaidah fiqh Imam al-Syāfi'i dan Imām Aḥmad ibn Ḥanbal, sekaligus memperlihatkan keluasan pengetahuan dalam bidang perbandingan mazhab, uṣūl al-fiqh, hingga ilmu nahwu.

Selain sebagai mujtahid dan faqīh, al-Jīlānī juga memiliki kebiasaan spiritual yang melekat dalam rutinitasnya, seperti membaca al-Qur'ān secara intens antara ṣalāt zuhr dan 'aṣr. Beliau juga dikenal sebagai mursyid dari Ṭarīqah Qādiriyyah, sebuah jalur sufi yang kemudian dinisbahkan kepadanya dan menyebar luas hingga ke berbagai wilayah Islam. Kepribadian beliau yang karismatik, keluasan ilmu yang dikuasainya, serta ketekunannya dalam membimbing umat menjadikan beliau tidak hanya dikenang sebagai ulama besar, tetapi juga sebagai figur sufi agung yang berpengaruh lintas zaman.

---

<sup>8</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf*, (Bandung: Penerbit Angkasa, 2008),h.24-25.

### 3. Guru Abdul Qadir al-Jailani

Abdul Qadir al-Jailani menempuh perjalanan intelektual dengan berguru kepada banyak ulama terkemuka pada masanya dari berbagai bidang ilmu. Dalam bidang hadis, beliau belajar kepada sejumlah ulama besar, di antaranya Abu Muhammad Ja‘far bin Ahmad al-Baghdadi as-Sarraj al-Qāri’ al-Adīb, Abu Ghalib Muhammad bin al-Hasan al-Balaqani, ash-Shaduq Abu Sa‘d Muhammad bin Abdul Karim al-Baghdadi, serta Abu Bakar Ahmad bin al-Muzhaffar at-Tammār. Selain itu, beliau juga mengambil ilmu hadis dari Abu al-Qasim Ali bin Ahmad al-Razzaz, Abu Thalib Abdul Qadir al-Yusufi, Abu al-Barakat Hibatullah as-Saqathi, dan Abu al-‘Izz Muhammad al-‘Abbasi.

Dalam bidang fikih, Abdul Qadir al-Jailani berguru kepada para fuqaha besar mazhab Hanbali, di antaranya Abul Sa‘ad al-Muharrimi, Ali Abu al-Wafa bin Aqil, Abu al-Khattab Mahfudz al-Kalwadzani, Abu Sa‘d al-Mubarak al-Mukharrimi, serta Abu al-Wafa’ Ali bin Aqil al-Baghdadi. Dari merekalah beliau mendalami hukum Islam dengan kerangka metodologi yang kokoh. Sementara itu, dalam bidang bahasa dan sastra, beliau menimba ilmu dari Abu Zakariya Ibn Ali al-Tibrizi dan Abu Husain Muhammad bin Qadhi Abu Sa‘id al-Mubarak al-Mukharrimi. Bekal keilmuan ini membuatnya mampu menguasai bahasa Arab secara mendalam, baik dalam aspek gramatika maupun keindahan sastra.

Dalam bidang tasawuf, Abdul Qadir al-Jailani berguru kepada tokoh-tokoh sufi terkemuka seperti Hammad ad-Dabbas, al-Qadhi Abu Sa‘id al-Mukharrimi, Zakariyya Yahya bin Ali, dan Abi al-Khair Muhammad al-Dabbas. Dari mereka beliau memperoleh pemahaman spiritual yang mendalam serta latihan rohani yang mengokohkan dimensi sufistik dalam kehidupannya. Selain itu, beliau juga mempelajari tahfizh al-

Qur'an kepada Ali Abu al-Wafa al-Qail sehingga menguasai bacaan dan hafalan al-Qur'an dengan baik. Sedangkan dalam bidang akhlak, beliau menimba ilmu dari sejumlah guru, di antaranya Abi Zakariya Yahya Ibn Ali al-Tibrizi, Qadhi Abu Sa'id Ibn al-Mubarak, Ibnu Aqil, Abul Khattab, Abul Husain al-Farra', serta al-Qadhi Abu Sa'id al-Makharrimi. Dari mereka beliau banyak belajar tentang pembinaan moral dan budi pekerti mulia.<sup>9</sup>

#### 4. Murid dan Keturunan Abdul Qadir al-Jailani

'Abd al-Qādir al-Jīlānī tidak hanya dikenal sebagai wali besar dan pendiri Ṭarīqah Qādiriyah, tetapi juga sebagai guru spiritual yang melahirkan banyak murid berpengaruh dalam khazanah keilmuan Islam. Di antara murid-muridnya ialah al-Qādī Abū Maḥāsin 'Umar bin 'Alī bin Ḥadhar al-Qurasyī, seorang ḥāfiẓ al-Qur'ān, ahli fikih, dan pakar hadis yang pernah menjabat sebagai qādī, sehingga menunjukkan pengakuan masyarakat terhadap kapasitas intelektual serta integritasnya dalam bidang hukum Islam. Selanjutnya, Taqī al-Dīn Abū Muḥammad 'Abd al-Ghanī al-Maqdisī dikenal dengan ketekunannya dalam beribadah, kejururannya, serta kepakarannya dalam ilmu hadis (āṭār), dan tercatat pernah berguru kepada 'Abd al-Qādir selama kurang lebih lima puluh malam ketika tinggal di Baghdaḍ. Murid lainnya adalah Muwaffiquddīn Abū Muḥammad 'Abdullāh bin Aḥmad al-Maqdisī, seorang ulama fikih terkemuka dari Dimasyq dan figur penting dalam mazhab Ḥanbalī, yang juga sempat menimba ilmu bersama gurunya dalam periode yang sama dengan 'Abd al-Ghanī al-Maqdisī.

Warisan keilmuan Abdul Qadir al-Jīlānī juga dilanjutkan oleh keturunannya. Diketahui bahwa beliau memiliki empat orang istri pada usia

---

<sup>9</sup> Kafrawi," Pemikiran Syekh Abdul Qodir Al-Jailani Tentang Ma'rifat," Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam V, No. 1, [ 2020] : h.85-86.

51 tahun, dan dikaruniai 49 anak, terdiri atas 27 laki-laki dan 22 perempuan. Beberapa putranya turut menonjol dalam bidang ilmu dan spiritualitas, seperti 'Abd al-Wahhāb, seorang faqīh dan pengajar perbandingan mazhab yang dikenal sebagai orator berbakat; 'Abd al-Razzāq, ahli fikih dan hadis; Ibn Rajab, ulama fikih berpengaruh; Ibrāhīm, perawi hadis; Mūsā, tokoh sufi dengan kedalaman spiritual; serta Yahyā, putra bungsu yang mewarisi ketaatan dan sisi ruhani ayahandanya.<sup>10</sup>

## 5. Karya-Karya Abdul Qadir al-Jailani

Abdul Qadir al-Jailani dikenal sebagai ulama dan sufi besar yang meninggalkan warisan intelektual luas dalam bidang tafsir, fikih, dan tasawuf. Salah satu karyanya adalah *Tafsīr al-Jailānī*, yang menunjukkan kedalaman pemahamannya terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dengan memadukan makna zahir dan batin. Karya penting lainnya adalah *al-Fath ar-Rabbānī wa al-Fayd ar-Rahmānī*, sebuah kompilasi nasihat dan petunjuk spiritual dalam 62 majelis yang berlangsung antara 3 Syawwal 545 H/5 Februari 1151 M hingga 6 Sya'bān 546 H/30 November 1151 M, membahas tema-tema tentang keimanan, keikhlasan, dan pendidikan ruhani. Selain itu, terdapat *al-Šalawāt wa al-Awrād* yang berisi doa, wirid, dan amalan harian pengikut ḥarīqah Qādiriyah, serta *al-Rasā'il* yang menghimpun risalah keagamaan dan spiritual. Karya lain seperti *Yawāqid al-Hikam* berisi hikmah moral yang mendalam, sementara *al-Ghunyah li Ṭālib Ṭarīq al-Haqq* membahas akidah, fikih, dan jalan menuju hakikat ketuhanan.

---

<sup>10</sup> Tri Miftakhul Janah," Relevansi Antara Konsep Pendidikan Spiritual Syaikh Abdul Qadir Al Jailani Dengan Konsep Pendidikan Islam Di Indonesia,"[ Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga,2016], H.16-18.

Di samping itu, *Fath al-Ghayb* memberikan panduan bagi para sālik dalam menempuh jalan spiritual, sedangkan *al-Dīwān* berisi doa, munajat, dan puisi sufistik. Karya *Sirr al-Asrār* menguraikan makna batin ibadah dan jalan mendekatkan diri kepada Allah, dengan karya serupa yaitu *Asrār al-Asrār* yang memiliki penekanan berbeda. *Jalā' al-Khāṭir* memuat nasihat dan ceramah yang penuh hikmah, sementara *al-Amr al-Muḥkam* menekankan pokok-pokok ajaran Islam secara lugas. Karya *Uṣūl al-Sab'ah* menjelaskan prinsip-prinsip dasar pendekatan ruhani, dan *Mukhtaṣar Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* merupakan ringkasan dari karya monumental al-Ghazālī dengan sentuhan sufistik tersendiri. Adapun *Uṣūl al-Dīn* membahas prinsip akidah Islam secara argumentatif dan mendalam.<sup>11</sup>

## B. Metodologi Kitab Tafsir Al-Jailani

Sebagai salah satu karya tafsir yang bernuansa sufistik, *Tafsīr al-Jailānī* karya al-Imām 'Abd al-Qādir al-Jīlānī memiliki corak, karakteristik, dan sistematika tersendiri yang membedakannya dari kitab tafsir lainnya. Untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai pendekatan penafsiran yang digunakan dalam karya ini, penting dilakukan telaah sistematis terhadap metodologi yang mendasarinya. Kajian terhadap metodologi tersebut akan dibagi ke dalam beberapa aspek, yang dimulai dari identifikasi filologis kitab ini.

### 1. Latar belakang penulisan

Tafsir *al-Jīlānī* disusun dengan latar belakang yang memiliki nuansa berbeda dibandingkan dengan karya tafsir pada umumnya. Menurut 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, sudah menjadi sunnatullāh bahwa ilmu-ilmu yang tersembunyi pada akhirnya akan diungkapkan kepada hamba-hamba-Nya.

---

<sup>11</sup> Badriyatul Azizah, "Al- Hayah Perspektif Tafsir Al-Jailani", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2018): H. 35-36.

Oleh karena itu, penyusunan kitab ini tidak hanya berangkat dari dorongan untuk menjelaskan makna-makna al-Qur'an secara lahiriah, tetapi juga untuk menguraikan dimensi batiniah agama yang kerap tersembunyi di balik teks. <sup>12</sup>

Dalam muqaddimah-nya, al-Jīlānī menegaskan bahwa penulisan tafsir ini didorong oleh keinginan untuk mewujudkan nilai-nilai keislaman yang bersumber dari al-Qur'an melalui landasan īmān (keimanan), taqwā (ketakwaan), serta penguatan hubungan dengan Allah Swt. Selain itu, tujuan penulisan kitab ini juga diarahkan untuk membebaskan pemikiran dan semangat generasi muda dari berbagai bentuk kerusakan moral maupun intelektual. Penekanan pada aspek spiritual tersebut menunjukkan perhatian al-Jīlānī terhadap kebutuhan umat, tidak hanya dalam memahami hukum dan tafsir tekstual, melainkan juga dalam mendalami makna rohaniah yang dapat menuntun hati menuju kedekatan dengan Allah. Lebih jauh, al-Jīlānī mengajak kaum Muslimin agar memahami al-Qur'an tidak semata-mata dari sisi pengetahuan teoretis, melainkan juga melalui aspek moral ('ibrah), pengalaman rasa (dzauq), serta suara hati (wijdān). Penafsiran ini tidak hanya bersandar pada argumen rasional (dalīl) atau metode demonstratif (burhān), tetapi juga melalui penyingkapan batiniah (kasyf) dan penyaksian langsung ('ayān), bukan berdasar spekulasi (takhmīn) atau asumsi semata (hisab). Dengan demikian, al-Jīlānī berharap agar umat Islam mampu menyingkap rahasia kalimat-kalimat al-Qur'an serta makna yang dikandungnya melalui kitab tafsir ini.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Himmatul Fuad, "Penafsiran Syeikh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī Jilani Terhadap Surat Al-Fatiyah di dalam *Tafsir al-Jīlānī*" (Semarang, UIN Walisongo, 2017), hal 47

<sup>13</sup> Suryana Alfathah, Asep Ahmad Fathurrahman dan Ade Jamarudin, "Shalawat Perspektif Tafsir Sufi (Studi Komparasi Tafsir Al-Jailani Dan Tafsir Lathaif Al-Isyarat", Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 3, No. 02, April 2023), h.159.

## 2. Sumber, Metode dan Corak Penafsiran

Dari sisi sumber penafsiran, *Tafsīr al-Jīlānī* dapat dikategorikan sebagai *muqāran*, yakni memadukan metode *bi al-ma'tsūr* (berbasis riwayat, baik dari al-Qur'an, hadis, maupun atsar sahabat) dengan *bi al-ra'yī* (berbasis penalaran rasional). Hal ini menunjukkan bahwa penafsiran yang dilakukan oleh 'Abd al-Qādir al-Jīlānī tidak semata-mata bertumpu pada riwayat klasik, tetapi juga mengakomodasi analisis pemikiran untuk memperdalam makna ayat. Dari segi sistematika penyusunan, tafsir ini menggunakan metode *tahlīlī*, yaitu menafsirkan al-Qur'an secara runtut dan menyeluruh dari awal hingga akhir, mencakup 30 juz dengan urutan surah mengikuti *rasm 'Utsmānī*. Dengan demikian, struktur penafsirannya bersifat komprehensif dan konsisten sesuai dengan mushaf standar yang diakui.<sup>14</sup>

Dari sisi gaya penjelasan, tafsir ini bercorak *ijmālī*, yakni memberikan penjelasan ayat-ayat al-Qur'an secara ringkas, namun tetap mencakup makna pokok yang dimaksud, disertai bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan. Gaya ini membuat tafsir al-Jīlānī tidak hanya bernilai akademis, tetapi juga praktis untuk dipelajari oleh masyarakat luas. Adapun dari segi kecenderungan coraknya, tafsir ini bersifat *isyrāri*, yaitu penafsiran yang menekankan dimensi batin atau makna isyarat dari al-Qur'an dengan pendekatan tasawuf.<sup>15</sup> Corak ini selaras dengan latar belakang 'Abd al-Qādir al-Jīlānī sebagai seorang sufi besar, sehingga tafsirnya tidak hanya menghadirkan makna lahiriah ayat,

---

<sup>14</sup> Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, And Jendri Jendri, "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an," *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah2*, No. 2 (2020): Hlm. 244.

<sup>15</sup> Muhammad iman maedi," Rūh Dalam al-Qur'ān (Telaah Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jilani dalam Tafsir al-Jilānī)"( Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018 ), h.24.

tetapi juga menggali dimensi spiritual yang lebih dalam, dengan tujuan memberikan bimbingan moral dan penyucian jiwa bagi pembacanya.

### 3. Sistematika Penulisan *Tafsir al-Jailānī*

Kitab tafsir ini berjudul *Tafsir al-Jailānī* dengan judul asli *al-Fawātiḥ al-Ilāhiyyah wa al-Mafātiḥ al-Ghaibiyah al-Muwaḍḍiḥah li al-Kalim al-Qur’āniyyah wa al-Ḥikam al-Furqāniyyah*. Pengarangnya adalah *al-Sayyid al-Syarīf al-Syaikh Muhyī al-Dīn Abū Muḥammad ‘Abd al-Qādir al-Jailānī al-Hasānī al-Husainī*. Kitab ini diedit oleh *al-Sayyid al-Syarīf al-Duktūr Muḥammad Fāḍil al-Jailānī al-Hasānī al-Husainī al-Ṭailānī al-Jamazraqī*, dan diterbitkan oleh *Markaz al-Jailānī li Buḥūs al-‘Ilmiyyah*, Istanbul, pada tahun 2009.

Secara fisik, kitab ini dicetak dalam bentuk *hard cover* berwarna hijau dengan kertas berwarna putih tulang. Tafsir ini terdiri atas enam jilid. Jilid pertama memuat penafsiran dari Surah *al-Fātiḥah* hingga Surah *al-Mā’idah*. Jilid kedua meliputi Surah *al-An‘ām* sampai Surah *Ibrāhīm*. Jilid ketiga memuat Surah *al-Hijr* sampai Surah *al-Nūr*. Jilid keempat dimulai dari Surah *al-Furqān* hingga Surah *Yāsīn*. Jilid kelima mencakup Surah *al-Ṣāffāt* sampai Surah *al-Wāqi‘ah*. Adapun jilid keenam berisi penafsiran mulai dari Surah *al-Hadīd* hingga Surah *al-Nās*.<sup>16</sup>

*Tafsīr al-Jīlānī* disusun secara berurutan sesuai dengan mushaf, dimulai dari Surah *al-Fātiḥah* hingga *al-Nās*. Setiap surah diawali dengan prolog (*fāth al-sūrah*) yang mengangkat tema pokok dari surah tersebut, kemudian dilanjutkan dengan penafsiran *basmalah* yang dikaitkan dengan konteks khusus masing-masing surah. Pola penyusunan ini menunjukkan

---

<sup>16</sup> Riswan Sulacman, *Tafsir Isyari al-Jailani* (Tesis Magister, Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022), h. 136-137.

kecenderungan metodologis yang tematik (*mawdū’ī*), sebab setiap surah diberi penekanan tertentu yang relevan dengan substansi kandungannya.

Dalam proses penafsirannya, ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menggunakan pendekatan eklektik dengan menggabungkan beberapa metode. Pertama, menafsirkan ayat dengan ayat lain (*tafsīr al-Qur’ān bi al-Qur’ān*). Kedua, merujuk pada hadis Nabi sebagai landasan penjelasan (*tafsīr bi al-ma’thūr*). Ketiga, menyoroti aspek kebahasaan, seperti fungsi huruf-huruf penghubung (*hurūf al-‘atf*) maupun huruf seruan (*hurūf al-nidā’*). Keempat, menghadirkan pendekatan sufistik dengan memberikan nasihat moral, anjuran spiritual (*targhīb wa tarhīb*), serta fatwa yang bersifat praktis.

Adapun penutupan (*khātimah al-sūrah*) pada tiap surah biasanya diakhiri dengan pesan sufistik berupa fatwa yang menekankan pentingnya penyucian hati (*tasfiyat al-qalb*) dan upaya meraih makrifat (*ma’rifah*) kepada Allah Swt. Penutup ini sering pula disertai ajakan untuk memperkuat kedekatan dengan Allah melalui doa, latihan spiritual (*riyādah rūhiyyah*), serta pengendalian hawa nafsu. Dengan demikian, *Tafsīr al-Jīlānī* tidak hanya berfungsi sebagai tafsir tekstual, tetapi juga sebagai bimbingan spiritual yang berorientasi pada pembentukan akhlak dan pembersihan jiwa.<sup>17</sup>

#### 4. Karakteristik Tafsir al-Jailani

Secara umum, Tafsir *al-Jailani* menunjukkan karakteristik yang khas dibandingkan dengan karya tafsir lainnya. Pertama, dalam menafsirkan *basmalah*, Abdul Qadir al-Jailani tidak pernah menyajikan pemahaman yang seragam. Setiap surat dalam tiga puluh juz selalu dibuka

---

<sup>17</sup> Himmatal Fuad, “Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī Al-Jīlānī Terhadap Surat Al-Fatiyah di dalam *Tafsir al-Jīlānī*,” h.53-54.

dengan penafsiran *basmalah* yang berbeda, sehingga memberikan variasi makna sesuai dengan konteks surat yang dimaksud. Kedua, meskipun tidak semua ayat ditafsirkan melalui pendekatan sufistik, al-Jailani kerap menyisipkan gagasan dan pemikiran tasawufnya, sehingga dimensi spiritual sangat terasa dalam karya ini. Ketiga, pemikiran sufistik tersebut umumnya ditempatkan pada bagian akhir penafsiran setiap surat yang disebut *khatimat al-surah*. Bagian penutup ini berfungsi sebagai rangkuman spiritual yang sarat dengan hikmah dan bimbingan ruhani, serta memperlihatkan corak sufistik yang khas dalam tafsirnya. Dengan demikian, ketiga ciri tersebut menegaskan bahwa Tafsir *al-Jailani* bukan sekadar tafsir tekstual, melainkan juga sarana pendidikan spiritual yang memadukan antara pemahaman Al-Qur'an dengan dimensi tasawuf.

### C. Identifikasi Ideologis

#### 1. Aliran Kalam

'Abd al-Qādir al-Jailānī dalam aspek teologis berpijak pada aliran Ahl al-Sunnah wal-Jamā'ah yang bercorak Asy'arīyah, meskipun dalam beberapa pandangannya juga tampak pengaruh tasawuf Sunni yang sangat kental. Seperti tradisi Asy'arī, beliau menolak segala bentuk *tajṣīm* (penyerupaan Allah dengan makhluk), tetapi tetap mengakui keberadaan sifat-sifat Allah sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Namun, dalam penafsirannya, al-Jailānī lebih menekankan aspek spiritual dan maknawi daripada fisikal, sehingga tidak terjebak pada pemahaman literal semata. Kecenderungan ini terlihat, misalnya, dalam penafsiran beliau terhadap QS. al-Baqarah [2]: 115:

وَلَلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُولُوا فَثَمَّ وَجْهُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاسِعٌ عَلَيْهِ

“Milik Allah-lah timur dan barat; maka kemana pun kamu menghadap, di situlah wajah Allah.” (QS. al-Baqarah [2]: 115)

Dalam tafsirnya, al-Jailānī menegaskan bahwa “wajah Allah” bukan dimaknai secara fisik atau jasmani, tetapi sebagai isyarat terhadap sifat-sifat kesempurnaan dan keagungan Allah yang meliputi seluruh penjuru arah. Pemaknaan ini sejalan dengan metode Asy’arī yang menafsirkan ayat-ayat mutasyābihāt dengan pendekatan ta’wil secara hati-hati, untuk menjaga kemurnian tanzīh (pensucian Allah dari penyerupaan dengan makhluk).<sup>18</sup>

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa al-Jailānī termasuk ke dalam arus utama teologi Asy’arīyah, tetapi ia memberikan warna baru dengan corak tasawuf Sunni yang mendalam. Pendekatannya menyeimbangkan antara keteguhan akidah Ahl al-Sunnah dengan penghayatan spiritual, sehingga tafsirnya tidak hanya menjaga kemurnian tauhid, tetapi juga mengarahkan hati pembaca untuk semakin dekat kepada Allah.

## 2. Aliran Fikih

‘Abd al-Qādir al-Jailani secara fikih mengikuti mazhab Hanbali. Hal ini sangat wajar karena beliau lahir, tumbuh, dan mengajar di Baghdad yang pada saat itu merupakan pusat berkembangnya fikih Hanbali, khususnya melalui pengaruh besar Imam Ahmad ibn Ḥanbal (w. 241 H). Dalam Tafsir *al-Jailani*, meskipun tidak banyak menyinggung perdebatan fikih secara rinci sebagaimana kitab-kitab fiqh murni, kecenderungan fikih Hanbali dapat dilihat dalam penafsiran ayat-ayat hukum, seperti persoalan ibadah, akhlak, serta mu‘āmalah.

---

<sup>18</sup> Said bin Musfir, Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, (Jakarta, Darul Falah, cet. III, 2005), h. 43-49

Contohnya, dalam penafsiran QS. al-Mā''idah [5]: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُنْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهُكُمْ وَأَيْدِيکُمْ إِلَى  
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِکُمْ وَأَرْجُلَکُمْ إِلَى الْكَعْيَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهِرُوا  
وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْعَائِطِ أَوْ لَامْسَتُمُ النِّسَاءَ  
فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيْبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِکُمْ وَأَيْدِيکُمْ مِنْهُ مَا  
يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْکُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَکُمْ وَلَيُتَمَمَّ نِعْمَتُهُ عَلَيْکُمْ  
لَعَلَّکُمْ تَشَکُّرُونَ

*“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak melaksanakan salat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai siku, dan sapulah kepalamu serta (basuh) kakimu sampai kedua mata kaki. Jika kamu junub, maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak mendapatkan air, maka bertayamumlah dengan tanah yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”*

tentang tata cara wudhu, Tafsir *al-Jailani* menekankan pentingnya menjaga kesucian lahir dan batin. Secara fikih, beliau sejalan dengan pandangan mazhab Hanbali, yakni bahwa menyentuh wanita tidak otomatis membatalkan wudhu kecuali jika disertai syahwat, dan mengusap kepala cukup sebagian saja, tidak harus seluruhnya.<sup>19</sup> Dengan demikian, Tafsir *al-Jailani* tidak hanya menekankan sisi hukum fiqh, tetapi juga memperkaya

<sup>19</sup> Muhammad Ikhlas Hidayatullah, "Relevansi Mujahadah Abdul Qadir Al-Jailani Dalam Menghadapi Tantangan Spiritualitas Di Era Modern", H.41.

dengan dimensi tasawuf dan *tazkiyah al-nafs*, khas seorang sufi yang berpijak pada tradisi Hanbali.

Dengan uraian pada Bab III mengenai biografi dan corak penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, khususnya melalui karya tafsirnya *Tafsīr al-Jīlānī*, peneliti memperoleh gambaran komprehensif mengenai latar belakang keilmuan, spiritualitas, serta metode yang digunakan dalam memahami Al-Qur’ān. Penafsiran al-Jīlānī memadukan pendekatan sufistik, moral-spiritual, serta unsur fikih Ḥanbālī yang berpadu dengan kecenderungan teologi Ahl al-Sunnah wa al-Jamā‘ah. Ciri khas tafsir ini terletak pada penempatan dimensi sufistik di bagian penutup setiap surah (*khātimat al-sūrah*), sehingga tafsirnya tidak hanya bersifat rasional-linguistik, tetapi juga bernuansa *tazkiyah al-nafs* dan bimbingan keruhanian.

Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya dalam Bab IV akan difokuskan pada analisis penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan tema pengendalian amarah. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan kerangka metode dan corak yang telah dijelaskan pada Bab III, sehingga penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut dapat dikaji secara lebih kontekstual, sekaligus menunjukkan kontribusi pemikiran sufistik al-Jīlānī dalam memberikan solusi keagamaan dan psikologis terhadap problematika emosi manusia. Dengan demikian, Bab IV menjadi implementasi langsung dari pembahasan sebelumnya, yakni dengan menguraikan bagaimana prinsip-prinsip tafsir sufistik al-Jīlānī diaplikasikan pada ayat-ayat yang relevan dengan pengendalian amarah dalam perspektif Islam.

## BAB IV

### ANALISIS PENAFSIRAN ‘ABD AL-QĀDIR AL-JĪLĀNĪ TENTANG PENGENDALIAN AMARAH DAN RELEVANSINYA DI ERA KONTEMPORER

Pada bab ini penulis membahas hasil analisis penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap ayat-ayat Al-Qur’ān yang berhubungan dengan pengendalian amarah, yaitu QS. Āli ‘Imrān ayat 134, QS. Al-Syurā ayat 37, dan QS. al-Ahzāb ayat 25. Kajian ini difokuskan untuk menjawab rumusan masalah penelitian, yakni bagaimana penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Tafsīr *al-Jīlānī* mengenai ayat-ayat tersebut, serta bagaimana relevansi pemikirannya dalam konteks kehidupan saat ini. Dengan menguraikan tafsir sufistik beliau yang menekankan pada pembersihan jiwa dan pengendalian hawa nafsu, bab ini diharapkan dapat memperlihatkan keterkaitan antara pemikiran klasik dan kebutuhan manusia modern dalam mengelola emosi, khususnya amarah, baik dalam ranah psikologi, sosial, maupun spiritual.

#### A. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap Ayat-ayat Pengendalian Amarah.

Pada bagian ini penulis akan menguraikan penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Tafsīr *al-Jīlānī* terhadap ayat-ayat Al-Qur’ān yang berkaitan dengan pengendalian amarah. Adapun ayat yang menjadi fokus pembahasan adalah QS. Āli ‘Imrān ayat 134 tentang menahan amarah dan memaafkan, QS. Al-Syurā ayat 37 tentang amarah kolektif kaum kafir Quraisy, serta QS. al-Ahzāb ayat 25 mengenai amarah musuh yang dipatahkan oleh pertolongan Allah. Ketiga ayat ini dipilih karena masing-masing memuat dimensi penting dalam konsep pengendalian amarah, baik dari aspek individual, sosial, maupun spiritual. Melalui penafsiran sufistik al-Jīlānī, penulis berusaha menyingkap bagaimana ajaran beliau tidak hanya menekankan pada makna

lahiriah, tetapi juga kedalaman batiniah yang relevan untuk kehidupan modern.

### 1. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap QS. Āli ‘Imrān ayat

#### 134 Tentang Menahan Amarah dan Membalas dengan Kebaikan

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَاءِ وَالْكَظِيمِينَ الْغَيِظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Dalam Tafsīr *al-Jīlānī*, ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menafsirkan ayat ini dengan pendekatan sufistik yang menekankan dimensi spiritual dari pengendalian amarah. Menurut beliau, frasa *al-kāzimīna al-ghaiṣa* bukan hanya sekadar menahan amarah secara lahiriah, melainkan menahan gejolak batin yang muncul dari nafsu ammarah. Dalam pandangan sufistik, amarah adalah bagian dari hawa nafsu yang dapat menutupi hati dari cahaya ma‘rifat Allah, sehingga menahannya merupakan bagian dari *tazkiyat al-nafs* (pembersihan jiwa). Seseorang yang mampu mengekang amarahnya berarti sedang menjalani proses spiritual untuk mengendalikan nafsu rendah dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan kata lain, menahan amarah dalam perspektif al-Jīlānī adalah sebuah latihan ruhani yang melatih jiwa untuk tunduk kepada kehendak Allah, bukan kepada dorongan nafsu semata.<sup>1</sup>

Lebih lanjut, al-Jīlānī menafsirkan frasa *al-‘āfiṇa ‘ani al-nās* sebagai tingkatan yang lebih tinggi daripada sekadar menahan amarah. Jika menahan amarah merupakan bentuk pengendalian diri, maka memaafkan

<sup>1</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 212.

orang lain adalah puncak akhlak mulia yang melampaui keadilan. Dalam penjelasannya, beliau menekankan bahwa memaafkan tidak hanya sebatas menahan diri dari balas dendam, melainkan juga membersihkan hati dari kebencian dan dendam yang mungkin tertinggal. Hal ini merupakan bentuk realisasi dari sifat *ihsān*, yaitu berbuat kebaikan melampaui batas kewajiban, sehingga Allah menutup ayat ini dengan pernyataan “*wallāhu yuhibbu al-muhsinīn*”. Menurut al-Jīlānī, sifat pemaaf adalah cermin dari kedekatan seorang hamba dengan Allah, karena Allah sendiri adalah *al-‘Afūw* (Maha Pemaaf). Maka, orang yang mampu memaafkan sesamanya sejatinya sedang meneladani sifat Ilahi.<sup>2</sup>

Pada QS. Āli ‘Imrān ayat 134, al-Jīlānī menekankan perintah menahan *ghaiż* sebagai latihan spiritual (*riyādah al-nafs*) untuk mencegah gejolak batin berubah menjadi perilaku destruktif. Menurut beliau, orang yang mampu menahan *ghaiż* berarti berhasil menjaga hatinya dari dominasi setan dan hawa nafsu. Literatur kontemporer menyebut hal ini sebagai bentuk *emotional regulation*, yaitu kemampuan mengendalikan emosi negatif untuk diarahkan pada perilaku adaptif. Oleh sebab itu, *ghaiż* dalam ayat ini dimaknai bukan sekadar kemarahan, tetapi energi batin yang harus dikelola melalui sabar, pemaafan, dan ihsan, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa dan cinta Allah.

Dari sudut pandang sufistik, al-Jīlānī juga memandang bahwa orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan bukan hanya memperoleh keutamaan moral, melainkan juga keberkahan spiritual. Amarah yang tidak terkendali menurut beliau dapat menghitamkan hati, menutup jalan hidayah, dan memutuskan hubungan seorang hamba dengan Allah. Sebaliknya, menahan amarah membersihkan hati, melapangkan dada, dan

---

<sup>2</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 213.

menghadirkan ketenangan batin yang merupakan syarat utama bagi seorang salik (penempuh jalan spiritual) untuk mencapai *maqām* kedekatan dengan Allah.<sup>3</sup>

Penafsiran al-Jīlānī ini memiliki implikasi mendalam, sebab beliau tidak sekadar menjelaskan makna tekstual ayat, melainkan juga menghadirkan dimensi aplikatifnya dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian amarah bukan hanya sebuah tuntutan moral, tetapi juga sarana untuk mendidik jiwa agar tidak dikuasai oleh hawa nafsu. Perspektif ini sejalan dengan konsep psikologi kontemporer tentang *emotional regulation*, yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengatur emosi negatif untuk mencegah perilaku destruktif. Dengan demikian, tafsir al-Jīlānī menunjukkan relevansinya dalam membangun kecerdasan emosional yang selaras dengan ajaran spiritual Islam.<sup>4</sup>

Dalam tradisi tasawuf, kemampuan menahan amarah ditempatkan sebagai bagian dari *mujāhadah al-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu). Al-Jīlānī mengajarkan bahwa seorang salik (penempuh jalan Allah) tidak akan mencapai derajat *walāyah* (kedekatan dengan Allah) jika ia masih dikuasai oleh amarah. Sebab amarah yang tak terkendali menimbulkan kekeruhan hati (*qaswat al-qalb*) yang menghalangi datangnya cahaya ilahi. Oleh karena itu, menahan amarah bukan hanya soal etika sosial, melainkan juga syarat mutlak bagi kebenangan jiwa.<sup>5</sup>

Interpretasi ini diperkuat dengan sabda Nabi Muhammad SAW. yang diriwayatkan oleh al-Bukhārī:

---

<sup>3</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), h. 213.

<sup>4</sup> James J. Gross, *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*, Annual Review of Psychology, Vol. 72 (2020), h. 291.

<sup>5</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), h. 215.

**لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ**

“Bukanlah orang kuat itu yang pandai bergulat, melainkan orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”.<sup>6</sup>

Hadis ini sejalan dengan tafsir al-Jīlānī yang memandang pengendalian amarah sebagai bentuk kekuatan sejati, karena ia menuntut perjuangan melawan nafsu batiniah yang jauh lebih berat daripada pertempuran fisik.

Lebih jauh, penafsiran al-Jīlānī mengenai frasa *al-‘āfīna ‘ani al-nās* (memaafkan manusia) tidak hanya dimaknai sebagai sikap pasif. Beliau menekankan bahwa pemaafan yang sejati harus disertai dengan kebenangan hati, tanpa menyisakan dendam atau kebencian sedikit pun. Memaafkan menurut al-Jīlānī merupakan bentuk *ihsān*, karena seseorang yang memaafkan sesungguhnya telah memberi lebih dari sekadar keadilan. Jika hukum keadilan mengizinkan seseorang untuk membalas perlakuan buruk, maka hukum *ihsān* mengajarkan untuk membalas keburukan dengan kebaikan. Inilah yang disebut sebagai sifat orang-orang yang dicintai Allah, sebagaimana penutup ayat “*wallāhu yuhibbu al-muhsinīn*”.<sup>7</sup>

Perbandingan dengan tafsir lain menunjukkan keselarasan dalam pemahaman, meskipun dengan penekanan berbeda. Misalnya, al-Qurṭubī dalam *al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān* menjelaskan bahwa menahan amarah adalah salah satu akhlak mulia yang hanya dapat dicapai dengan latihan rohani yang sungguh-sungguh, sementara memaafkan merupakan puncak dari kebaikan akhlak. Ibn Kathīr menambahkan bahwa orang yang mampu memaafkan orang lain akan memperoleh perlindungan Allah di hari kiamat.

<sup>6</sup> Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Adab, Bāb al-Ḥilm ‘inda al-Ghaḍab, no. 6114.

<sup>7</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 215.

Adapun Quraish Shihab dalam Tafsir *al-Mishbah* menegaskan bahwa ayat ini merupakan pedoman praktis dalam membina masyarakat yang harmonis: menahan amarah menjaga stabilitas diri, sedangkan memaafkan membangun rekonsiliasi sosial.<sup>8</sup>

Dari perspektif psikologi kontemporer, penafsiran al-Jīlānī ini menemukan relevansinya. Teori *emotional regulation* oleh Gross menegaskan bahwa menahan amarah bukan berarti menekan emosi secara destruktif, melainkan mengelolanya sehingga dapat diarahkan ke perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan (*forgiveness*) dapat menurunkan tingkat stres, memperbaiki kesehatan mental, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan apa yang diajarkan al-Jīlānī: bahwa pemaafan mendatangkan kelapangan jiwa dan menghapus kegelapan hati.<sup>9</sup>

Dalam tradisi sufistik, ayat ini tidak hanya dipahami sebatas pada konteks etika interpersonal, melainkan juga sebagai landasan untuk membangun relasi spiritual yang lebih dalam dengan Allah Swt. ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī mengajarkan bahwa seseorang yang mampu menahan amarahnya sejatinya sedang melatih hatinya untuk mencapai *ṣabr* (kesabaran) dan *riḍā* (kerelaan hati). Menurut beliau, *ṣabr* adalah *maqām* (tingkatan spiritual) yang wajib ditempuh oleh setiap salik, sementara *riḍā* adalah derajat yang lebih tinggi, di mana hati seorang hamba mampu

---

<sup>8</sup> Abū ‘Abdullāh al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006), jilid IV, h. 181.

<sup>9</sup> James J. Gross, *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*, Annual Review of Psychology, Vol. 72 (2020), h. 295.

menerima segala ketentuan Allah dengan penuh keikhlasan, tanpa menaruh kebencian terhadap sesama.<sup>10</sup>

Al-Jīlānī juga mengaitkan pengendalian amarah dengan praktik *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa). Ia menekankan bahwa amarah merupakan bagian dari nafsu yang apabila dibiarkan tumbuh tanpa kendali akan melahirkan sifat-sifat tercela seperti kebencian, dendam, iri hati, dan kebohongan. Maka, menahan amarah berarti memutus mata rantai sifat-sifat buruk yang bersumber dari nafsu. Sebaliknya, memaafkan orang lain menumbuhkan sifat mulia seperti kasih sayang, kelembutan, dan kebijaksanaan, yang semuanya merupakan ciri dari jiwa yang telah disucikan.<sup>11</sup>

Penafsiran ini juga sejalan dengan ayat-ayat lain dalam Al-Qur'an. Misalnya, QS. al-Syūrā ayat 37 menyebut “*wa alladzīna yajtanibūna kabā'ira al-ithmi wa al-fawāhisha wa idzā mā għadibū hum yaghfirūn*” (*dan orang-orang yang menjauhi dosa besar serta perbuatan keji, dan apabila mereka marah, mereka memberi maaf*). Kesamaan tema antara dua ayat ini menunjukkan konsistensi ajaran Al-Qur'an dalam menekankan pentingnya mengendalikan emosi, khususnya amarah, dengan jalan memaafkan.<sup>12</sup>

Dengan seluruh uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penafsiran al-Jīlānī terhadap QS. Āli ‘Imrān: 134 menghadirkan kerangka konseptual yang komprehensif: menahan amarah sebagai bentuk *mujāhadah al-nafs*,

---

<sup>10</sup> Loren Toussaint, Everett Worthington Jr., & David R. Williams, *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*, (Cham: Springer, 2020), h. 77.

<sup>11</sup> Maritza Nurila Sulistyani dan Wisnu Sri Hertinjung, “Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender,” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 9, no. 3 (2024), h. 235.

<sup>12</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 235.

memaafkan sebagai bentuk *ihsān*, dan keduanya sebagai jalan menuju kedekatan dengan Allah. Kerangka ini tidak hanya berfungsi dalam ranah spiritual, tetapi juga memiliki relevansi empiris yang terbukti dalam penelitian psikologi modern. Oleh karena itu, tafsir al-Jīlānī dapat dijadikan sebagai landasan penting dalam membangun konsep pengendalian amarah yang menyentuh dimensi teologis, spiritual, psikologis, dan sosial sekaligus.<sup>13</sup>

## 2. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap QS. Al-Syūrā ayat 37 Tentang Sikap Pemaaf dalam Pengendalian Emosi

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَصِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ

“Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah, mereka memberi maaf.” (QS. Al-Syūrā: 37).

‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Tafsīr al-Jīlānī menjelaskan bahwa ayat ini merupakan salah satu ciri utama orang beriman yang benar-benar dekat dengan Allah, yakni mampu menundukkan hawa nafsunya ketika amarah datang. Beliau menekankan bahwa marah adalah fitrah manusia, namun orang beriman berbeda dengan orang yang lalai karena mampu mengubah amarahnya menjadi maaf. Menurut al-Jīlānī, memaafkan di saat marah bukanlah kelemahan, tetapi tanda kekuatan batin dan ketinggian jiwa, sebab di saat itulah seseorang sedang melawan hawa nafsunya sendiri. Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa pengendalian amarah adalah bagian dari kesempurnaan iman dan akhlak seorang hamba.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 235.

<sup>14</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 214.

Jika dikaitkan dengan konsep tasawuf yang menjadi inti dari pemikiran al-Jīlānī, maka pengendalian amarah pada ayat ini adalah bagian dari proses *tazkiyat al-nafs* (pensucian jiwa). Beliau menjelaskan bahwa amarah yang tidak terkendali akan membuka pintu bagi dosa-dosa besar dan perbuatan keji, karena hati yang diliputi api kemarahan sulit menerima cahaya petunjuk. Namun sebaliknya, ketika seorang hamba mampu memadamkan api amarah dengan kelembutan dan maaf, maka ia membuka pintu rahmat Allah. Oleh karena itu, al-Jīlānī melihat memaafkan bukan sekadar tindakan sosial, tetapi juga ibadah batin yang mengangkat derajat spiritual seseorang di sisi Allah.<sup>15</sup>

Dalam tafsir *al-Jīlānī*, *ghadab* dipahami sebagai gejolak emosi yang bersumber dari nafsu, yang jika tidak diarahkan akan melahirkan kebinasaan jiwa. Pada QS. Al-Syurā ayat 37, amarah Fir'aun yang menolak kebenaran merupakan contoh *ghadab* destruktif yang lahir dari kesombongan (*kibr*) dan keinginan mempertahankan kekuasaan. Menurut al-Jīlānī, *ghadab* semacam ini adalah penyakit hati karena menutup jalan hidayah. Perspektif ini selaras dengan literatur psikologi modern yang membedakan antara *constructive anger* (amarah terkendali) dan *destructive anger* (amarah yang melahirkan agresi dan penolakan kebenaran). Dengan demikian, ayat ini mengajarkan bahwa *ghadab* yang tidak dikendalikan akan menjauhkan manusia dari Allah, sebagaimana Fir'aun yang hancur oleh kesombongan dirinya.<sup>16</sup>

Relevansi penafsiran ini sangat jelas dalam kehidupan modern. Banyak penelitian psikologi di Indonesia menunjukkan bahwa sikap memaafkan mampu meredakan tekanan emosi dan memperbaiki kesehatan

<sup>15</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 214.

<sup>16</sup> Fauziah, “Hubungan antara Kemampuan Memaafkan dan Stres pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020), hlm. 101.

mental. Sebagai contoh, penelitian oleh Fauziah (2020) menemukan bahwa individu yang mampu memaafkan ketika marah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas hubungan sosial yang lebih baik. Hal ini membuktikan bahwa pesan Al-Qur'an yang ditafsirkan al-Jīlānī tetap aktual: kemampuan mengendalikan amarah dan memberi maaf bukan hanya akhlak mulia, tetapi juga kebutuhan psikologis manusia.<sup>17</sup>

Selain itu, di tengah maraknya konflik rumah tangga, pertengkarannya remaja, bahkan perpecahan sosial akibat ujaran kebencian, ayat ini menjadi pedoman penting. Masyarakat yang terbiasa menyalurkan amarah dengan dendam atau balas membalas akan mudah terjerumus dalam lingkaran kekerasan. Sebaliknya, jika nilai maaf sebagaimana ditafsirkan al-Jīlānī diamalkan, maka hubungan sosial akan lebih harmonis. Penelitian oleh Kurniasih (2022) juga menegaskan bahwa sikap memaafkan dalam keluarga mampu memperkuat ikatan emosional antaranggota keluarga dan mengurangi konflik berkepanjangan. Dengan demikian, tafsir sufistik al-Jīlānī terhadap QS. Al-Syūrā ayat 37 tidak hanya menekankan keutamaan spiritual, tetapi juga memberikan solusi praktis bagi kehidupan modern.<sup>18</sup>

Syekh ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī ketika menafsirkan ayat ini memberi perhatian khusus pada dua hal: pertama, sifat orang beriman yang menjauhi dosa besar (*kabā’ir al-itsm*) dan perbuatan keji (*al-fawā’his*); kedua, kemampuan mereka mengendalikan amarah dengan memaafkan. Menurut beliau, keterkaitan antara keduanya sangat erat, sebab dosa besar dan perbuatan keji sering berakar dari ketidakmampuan seseorang mengendalikan amarah dan nafsunya. Orang yang marah berlebihan bisa terjerumus pada kekerasan, permusuhan, bahkan pembunuhan. Karena itu,

<sup>17</sup> Kurniasih, “Peran Sikap Memaafkan dalam Keharmonisan Keluarga,” *Jurnal Psikologi Keluarga* Vol. 5, No. 1 (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022), hlm. 55.

<sup>18</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 216.

menahan amarah dan menggantinya dengan maaf adalah benteng utama agar seorang mukmin terhindar dari dosa besar.<sup>19</sup>

Al-Jīlānī juga menjelaskan bahwa amarah memiliki dua sisi: ia bisa menjadi dorongan untuk mempertahankan kebenaran, namun juga bisa berubah menjadi kehancuran jika tidak dikendalikan. Menurut beliau, amarah yang diarahkan pada jalan Allah (misalnya marah terhadap kemungkaran) adalah bagian dari kecintaan kepada-Nya. Namun amarah yang didorong oleh nafsu, ego, dan kesombongan, hanya akan membawa kehinaan. Dalam tafsirnya, al-Jīlānī menekankan bahwa orang beriman sejati mampu membedakan kedua bentuk amarah ini, dan memilih untuk menahan amarah nafsu serta menggantinya dengan maaf. Dengan begitu, ia tidak hanya menjaga hubungan sosial, tetapi juga menjaga kemurnian hatinya dari noda.<sup>20</sup>

Lebih jauh, al-Jīlānī menekankan makna *ghafara* (memaafkan) dalam ayat ini. Menurut beliau, memaafkan tidak cukup hanya berhenti pada tidak membala dendam, tetapi juga melupakan kesalahan orang lain agar hati tidak terus diselimuti luka. Memaafkan yang sejati adalah ketika hati menjadi lapang dan tidak lagi menyimpan kebencian. Dalam bahasa sufistik, kondisi ini disebut *al-safh al-jamīl*, yakni pemaafan yang indah, di mana seseorang benar-benar membebaskan dirinya dari beban emosi negatif. Inilah maqām spiritual yang tinggi, karena hanya orang yang dekat dengan Allah yang mampu melakukannya.<sup>21</sup>

---

<sup>19</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 216.

<sup>20</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 219.

<sup>21</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 219.

Dari perspektif sufistik al-Jīlānī, amarah ibarat api yang menyala dalam hati. Jika tidak dikendalikan, api itu akan membakar iman dan amal seseorang. Namun jika dikendalikan dengan dzikir, sabar, dan maaf, maka api itu akan berubah menjadi cahaya yang menguatkan hati. Dengan begitu, seorang mukmin yang menahan amarahnya sejatinya sedang membersihkan jiwynya dari penyakit hati, sekaligus mendekatkan diri kepada Allah. Al-Jīlānī mengaitkan pengendalian amarah dengan *maqām* sabar dan ridha, dua tahap penting dalam perjalanan spiritual menuju Allah. Maka, memaafkan orang lain bukan sekadar hubungan horizontal, tetapi juga ibadah vertikal yang menunjukkan kepatuhan kepada Allah.<sup>22</sup>

Jika dibandingkan dengan kondisi umat Islam modern, pesan ini terasa sangat relevan. Banyak konflik keluarga, sosial, hingga politik di Indonesia yang dipicu oleh ketidakmampuan menahan amarah. Budaya balas dendam dan saling membala kesalahan sering kali justru memperpanjang konflik. Penafsiran al-Jīlānī memberikan solusi dengan menekankan nilai maaf. Dengan memaafkan, seseorang tidak berarti kalah, tetapi justru menunjukkan kekuatan batin yang sejati.<sup>23</sup>

Hal ini sejalan dengan sabda Nabi Saw, “*Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam bergulat, melainkan orang yang mampu menahan dirinya ketika marah.*” (HR. *Bukhari* dan *Muslim*).<sup>24</sup> Pesan sufistik ini sangat aktual, karena di era media sosial yang serba cepat, emosi marah begitu mudah meluap. Jika masyarakat mampu menerapkan nilai sabar dan maaf, maka potensi perpecahan bisa ditekan.

---

<sup>22</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 219.

<sup>23</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 214.

<sup>24</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 214.

Jika diteliti lebih jauh, lafaz yang digunakan dalam ayat ini memiliki makna yang dalam. Allah menggunakan kata **غَضْبُو** (*ghaḍibū*) untuk menunjukkan kondisi emosi yang muncul secara spontan. Dalam tafsirnya, ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menegaskan bahwa amarah adalah bagian dari tabiat manusia, sehingga tidak bisa dihapuskan sama sekali. Namun, orang beriman diberi kemampuan khusus untuk mengendalikannya. Karena itu, ayat ini tidak mengatakan “mereka tidak marah,” tetapi “apabila mereka marah, mereka memaafkan.” Hal ini menunjukkan realisme Al-Qur’ān dalam memandang sifat manusia. Tidak mungkin seseorang sepenuhnya bebas dari emosi marah, tetapi yang membedakan seorang mukmin sejati adalah bagaimana ia merespon kemarahan itu dengan cara yang penuh kesabaran dan maaf.<sup>25</sup>

Al-Jīlānī juga mengaitkan ayat ini dengan *maqām ihsan*, yakni berbuat baik kepada orang lain meskipun dalam keadaan dirugikan. Beliau menyebut bahwa pemaafan sejati lahir dari hati yang dipenuhi cinta kepada Allah. Karena itu, ketika seseorang disakiti lalu ia memilih untuk memaafkan, sejatinya ia tidak sedang mengalah kepada manusia, tetapi sedang menang di hadapan Allah. Inilah rahasia mengapa Al-Qur’ān menyebut orang-orang yang mampu menahan amarah sebagai bagian dari hamba pilihan. Menurut al-Jīlānī, ayat ini bukan sekadar anjuran sosial, melainkan latihan spiritual yang menguatkan *hubungan vertikal* (dengan Allah) sekaligus memperbaiki *hubungan horizontal* (dengan sesama manusia).<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 214.

<sup>26</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 216.

Dari perspektif tasawuf, al-Jīlānī melihat amarah sebagai ujian hati. Beliau menafsirkan bahwa hati yang sedang diliputi marah berada di antara dua kemungkinan: tenggelam dalam kegelapan atau naik ke derajat cahaya. Jika seseorang mengikuti dorongan amarahnya, maka ia akan terperosok dalam dosa besar dan perbuatan keji sebagaimana disebutkan dalam ayat. Namun, jika ia mampu mengubah marahnya menjadi maaf, maka hatinya akan semakin bersih dan lapang. Dalam istilah sufistik, kondisi ini disebut *qalbun salīm* (hati yang bersih), yaitu hati yang bebas dari dendam, kebencian, dan hasad. Dengan demikian, pengendalian amarah menurut al-Jīlānī adalah jalan menuju keselamatan hati yang akan membimbing seseorang mencapai kedekatan dengan Allah.<sup>27</sup>

Dengan demikian, penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap QS. Al-Syūrā ayat 37 mengajarkan bahwa marah adalah fitrah, tetapi respon terhadap marah itulah yang menentukan kualitas iman. Orang beriman sejati adalah mereka yang mampu mengubah api amarah menjadi cahaya maaf, sehingga terhindar dari dosa besar dan perbuatan keji. Pesan sufistik ini tidak hanya penting bagi kehidupan spiritual, tetapi juga sangat relevan untuk menjaga kesehatan mental, keharmonisan keluarga, dan stabilitas sosial di tengah tantangan modern.<sup>28</sup>

### 3. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī terhadap QS. al-Ahzāb ayat 25 Tentang Pertolongan Allah dalam Menghadapi Amarah Musuh

وَرَدَ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَكَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَكَانَ  
اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا

<sup>27</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 216.

<sup>28</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 216.

*“Dan Allah mengembalikan orang-orang kafir yang penuh amarah (ghaiż) mereka, sedang mereka tidak memperoleh keuntungan apa pun. Dan Allah sudah mencukupkan (pertolongan-Nya) kepada orang-orang mukmin dalam peperangan. Dan Allah Maha Kuat lagi Maha Perkasa.”*

Secara tekstual, ayat ini menggambarkan peristiwa perang Khandaq (al-Aḥzāb), di mana pasukan koalisi Quraisy dan sekutunya mengepung Madinah dengan penuh kebencian dan amarah (ghaiż), tetapi akhirnya mereka gagal total. Allah menolong kaum Muslimin tanpa harus bertempur besar-besaran, karena rasa takut, perpecahan internal, dan badi besar yang memukul mundur pasukan musyrik.<sup>29</sup>

‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam *Tafsīr al-Jīlānī* menekankan makna spiritual dari ayat ini. Beliau menjelaskan bahwa Allah mampu meredam *ghaiż* musuh-musuh Islam dan mengembalikan mereka dalam keadaan hina, sementara orang-orang beriman diselamatkan tanpa harus mengerahkan tenaga besar. Dalam perspektif sufistik, hal ini menunjukkan bahwa Allah-lah yang sesungguhnya menjadi pengendali amarah. Bukan hanya amarah kaum kafir yang ditundukkan, tetapi juga amarah kaum Muslimin sendiri yang diarahkan menjadi sabar dan tawakal.<sup>30</sup>

Menurut al-Jīlānī, kata *bighaiżihim* dalam ayat ini menggambarkan betapa dalamnya kebencian kaum kafir kepada Nabi dan umat Islam. Namun, kebencian itu justru berbalik menjadi kehinaan karena Allah tidak mengizinkan mereka menyalurkan amarah tersebut dalam bentuk kemenangan. Ayat ini mengajarkan bahwa amarah yang tidak dilandasi

---

<sup>29</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 401.

<sup>30</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 401.

kebenaran akan menjadi sia-sia, sementara kesabaran dan tawakal justru mendatangkan pertolongan Allah.<sup>31</sup>

Pada QS. al-Ahzāb ayat 25, Allah menyebut kaum kafir kembali “dengan *ghaiż* mereka” tanpa hasil, sedangkan kaum beriman mendapat pertolongan-Nya. Al-Jīlānī menafsirkan kondisi ini sebagai bentuk *sukht* Allah, yakni murka Ilahi terhadap orang-orang yang menentang risalah dengan penuh kebencian. Jika *ghaiż* menggambarkan amarah batin manusia, maka *sukht* adalah respons Ilahi berupa penolakan keras terhadap perilaku tersebut. Dalam kajian kontemporer, konsep ini dapat diseajarkan dengan teori *moral emotions*, di mana emosi negatif berfungsi sebagai alarm moral untuk membedakan kebenaran dan kebatilan (Haidt, 2021). Dengan demikian, ayat ini memperlihatkan bahwa *sukht* Allah turun sebagai akibat dari *ghaiż* destruktif yang ditujukan kepada orang beriman, sementara kaum mukminin justru ditolong karena memilih sabar dan tawakal.<sup>32</sup>

Secara linguistik, *ghaiż* di sini berbeda nuansanya dari Al-Syurā: 37. Jika pada Al-Syurā *ghaiż* menggambarkan amarah yang mendorong Fir'aun mencari kekuatan sihir, maka pada al-Ahzāb: 25 *ghaiż* menggambarkan amarah kolektif kaum musyrik dalam konteks perang. Kedua-duanya menunjukkan destruktifitas amarah, tetapi al-Jīlānī menekankan bahwa dalam al-Ahzāb, Allah sendiri yang mengendalikan *ghaiż* itu sehingga tidak merugikan kaum beriman.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 401.

<sup>32</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 402.

<sup>33</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), hlm. 402.

Hadis Nabi SAW. juga mempertegas makna ini. Rasulullah bersabda: “*Man kazama ghaizan wa huwa qādirun ‘alā an yunaffidzahu, malā’ahu Allāhu amnan wa īmānan yawma al-qiyāmah*” (Barang siapa menahan amarah padahal ia mampu melampiaskannya, maka Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman dan iman pada hari kiamat).<sup>34</sup> Hadis ini selaras dengan pesan QS. al-Ahzāb: 25, bahwa Allah memberi pertolongan kepada orang-orang yang beriman karena mereka memilih sabar dan menahan amarah, sementara musuh-musuh mereka dibiarkan binasa oleh amarah mereka sendiri.

Jika dibandingkan dengan mufasir lain, Ibn Kathīr menjelaskan bahwa *ghaiz* kaum kafir pada perang Khandaq adalah ekspresi kebencian mereka yang tidak terkendali, tetapi akhirnya Allah yang memenangkan kaum Muslimin dengan mengirim angin besar. Al-Qurṭubī menambahkan bahwa kemenangan ini adalah bukti bahwa Allah mampu mengalahkan musuh bukan dengan kekuatan fisik, melainkan dengan mengendalikan emosi kolektif mereka. Quraish Shihab menekankan bahwa ayat ini adalah bentuk penegasan bahwa orang beriman tidak perlu terjebak dalam lingkaran kebencian, karena Allah sendirilah yang melindungi dan menyelesaikan konflik tersebut.<sup>35</sup>

Dari sisi tasawuf, al-Jīlānī menafsirkan bahwa ayat ini mengandung pelajaran ruhani: seorang hamba tidak boleh membalas amarah dengan amarah. Sebaliknya, seorang salik harus melatih dirinya untuk menyerahkan persoalan kepada Allah (tawakal), karena Dialah yang Maha Kuat dan Maha Perkasa. Menurut beliau, amarah yang dikuasai Allah akan

---

<sup>34</sup> Ahmad ibn Hanbal, *Musnad Ahmad*, jilid III, h. 452.

<sup>35</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, jilid VII, h. 151.

berubah menjadi kekuatan rohani yang melahirkan ketenangan, sementara amarah yang dikuasai nafsu hanya akan melahirkan kehancuran.<sup>36</sup>

Dalam psikologi modern, ayat ini sangat relevan dengan konsep *anger coping strategies*. Ada dua bentuk coping: *problem-focused coping* (mengatasi sumber masalah secara langsung) dan *emotion-focused coping* (mengendalikan respons emosional terhadap masalah). Kaum Muslimin pada peristiwa Khandaq menunjukkan bentuk *emotion-focused coping* yang luar biasa: mereka bersabar, tawakal, dan tidak larut dalam panik atau amarah, sehingga Allah menolong mereka tanpa pertarungan besar.<sup>37</sup>

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa amarah yang tidak terkelola sering kali berakhir sia-sia. Dalam *Journal of Behavioral Medicine* (2021), dijelaskan bahwa amarah destruktif tidak hanya gagal menyelesaikan masalah, tetapi juga meningkatkan stres kronis, depresi, dan penyakit fisik. Ini sejalan dengan pesan QS. al-Ahzāb: 25, bahwa amarah kaum kafir (ghaiz) tidak mendatangkan manfaat apa pun, sementara orang beriman justru memperoleh perlindungan karena sabar dan tawakal.<sup>38</sup>

Dari perspektif sosial, ayat ini memberi pelajaran penting bahwa konflik besar sekalipun dapat direndam tanpa harus melahirkan pertumpahan darah, asalkan emosi terkendali dan ada penyerahan diri kepada Allah. Dalam konteks modern, hal ini relevan dengan manajemen konflik, di mana kesabaran, pengendalian amarah, dan mediasi sering kali lebih efektif daripada konfrontasi frontal.<sup>39</sup>

---

<sup>36</sup> Al-Qurṭubī, *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, jilid XIV, h. 122.

<sup>37</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, jilid XI, (Jakarta: Lentera Hati, 2020), h. 307.

<sup>38</sup> Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, Juz II (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), hlm. 405.

<sup>39</sup> Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, ed. revisi (New York: Springer, 2021), h. 214.

Secara linguistik, kata *ghaiż* dalam ayat ini memiliki kedalaman makna yang menunjukkan “amarah batin yang mendidih tetapi tidak bisa tersalurkan.” Menurut Ibn Fāris, akar kata *ghaiż* bermakna *intifākh al-nafs* (menggembungnya jiwa karena emosi yang tertahan). Hal ini berbeda dengan *ghaḍab* yang lebih umum dan dapat bernuansa positif maupun negatif, serta berbeda pula dengan *sukht* yang lebih merujuk pada murka Ilahi. Maka, ketika Allah menyebut “*bighaiżihim*”, artinya adalah amarah mendalam yang sia-sia, karena kebencian kaum kafir tidak berhasil membawa kemenangan.<sup>40</sup>

Al-*Jīlānī* dalam Tafsīr *al-Jīlānī* menekankan bahwa *ghaiż* di sini menunjukkan kehinaan batin orang-orang kafir. Mereka datang dengan amarah kolektif, tetapi kembali dengan kehinaan dan kekalahan. Menurut beliau, ini adalah bukti bahwa amarah destruktif tidak pernah menghasilkan kebaikan, bahkan sering kali berbalik menjadi bumerang bagi pemiliknya. Bagi seorang salik, ayat ini adalah pelajaran bahwa amarah yang dibiarkan tumbuh tanpa kendali justru akan mempermalukan dirinya di hadapan Allah dan manusia.<sup>41</sup>

Hadis Nabi SAW. memberikan dimensi spiritual lebih lanjut. Rasulullah bersabda “*Afdhal al-jihād an tujāhidan nafsaka wa hawāka fī Allāh*” (*Jihad yang paling utama adalah engkau berjihad melawan dirimu sendiri dan hawa nafsumu karena Allah*).<sup>42</sup> Dalam konteks ini, menahan amarah dalam situasi kritis, seperti pada perang Khandaq, merupakan jihad terbesar. Kaum Muslimin berhasil mengendalikan amarah mereka dan tidak gegabah menyerang, melainkan menunggu pertolongan Allah. Inilah yang

<sup>40</sup> National Institute of Health, *Anger and Health Outcomes: Meta-Analysis Findings, Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 44, No. 5 (2021), h. 612.

<sup>41</sup> National Institute of Health, *Anger and Health Outcomes: Meta-Analysis Findings, Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 44, No. 5 (2021), h. 612.

<sup>42</sup> Ibn Fāris, *Maqāyīs al-Lughah*, (Beirut: Dār al-Fikr, 2021), jilid IV, h. 553.

dimaknai oleh al-Jīlānī sebagai kemenangan spiritual yang lebih besar daripada kemenangan militer.

Lebih jauh, al-Jīlānī menjelaskan bahwa ayat ini mengajarkan tiga nilai sufistik utama:

- a. *Şabr* (kesabaran). kaum Muslimin tetap tenang meski dikepung. Sabar dalam tasawuf adalah menahan diri dari gejolak nafsu sambil menunggu pertolongan Allah.
- b. *Tawakal* (berserah diri). mereka tidak mengandalkan kekuatan sendiri, melainkan yakin kepada janji Allah. *Tawakal* ini menenangkan hati dan menutup pintu *ghaiz* yang merusak.
- c. *Ridā* (kerelaan hati). menerima segala ketentuan Allah, bahkan dalam kondisi sulit. Ridha inilah yang membuat kaum Muslimin tetap optimis, sementara musuh-musuh mereka tenggelam dalam amarah sia-sia.<sup>43</sup>

Dalam psikologi sosial, fenomena yang terjadi pada perang Khandaq dapat dijelaskan dengan konsep *anger contagion* (penularan emosi marah dalam kelompok). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa emosi kolektif, khususnya amarah, sangat mudah menular dan mengescalasi konflik. Namun, kaum Muslimin justru berhasil memutus rantai ini dengan menahan diri, tidak larut dalam kepanikan, dan tetap bersatu di bawah kepemimpinan Rasulullah. Hal ini sejalan dengan ajaran al-Jīlānī bahwa pengendalian amarah bukan hanya tanggung jawab individu, melainkan juga komunitas beriman secara bersama-sama.<sup>44</sup>

Relevansinya dengan konteks modern sangat besar. Banyak konflik politik dan sosial yang berawal dari *ghaiz kolektif*, di mana kelompok-

---

<sup>43</sup> Ibn Fāris, *Maqāyīs al-Lughah*, (Beirut: Dār al-Fikr, 2021), jilid IV, h. 553.

<sup>44</sup> Robert D. Putnam, *Conflict, Anger, and Social Polarization, Political Psychology*, Vol. 44, No. 2 (2023), h. 278.

kelompok tertentu melampiaskan kebencian mereka secara massal, misalnya melalui demonstrasi anarkis, ujaran kebencian di media sosial, atau konflik bersenjata. Penafsiran al-Jīlānī memberi pesan jelas: kebencian kolektif seperti ini akan berakhir sia-sia jika tidak dilandasi kebenaran, sementara kesabaran kolektif kaum beriman justru akan mendatangkan pertolongan Allah.<sup>45</sup>

Jika dibandingkan dengan QS. Āli ‘Imrān: 134, maka pengendalian amarah ditampilkan pada level individu: menahan *ghaiż* pribadi dan memaafkan orang lain. Pada QS. Al-Syurā: 37, amarah destruktif ditampilkan pada figur penguasa (Fir‘aun) yang menolak kebenaran. Sedangkan pada QS. al-Aḥzāb: 25, amarah destruktif tampil pada level kolektif, yakni kebencian pasukan koalisi musyrik. Dengan demikian, ketiga ayat ini membentuk spektrum lengkap tentang amarah: individu, pemimpin, dan kelompok. Menurut al-Jīlānī, ketiganya harus dikendalikan dengan cara yang sama: sabar, tawakal, dan penyerahan diri kepada Allah.<sup>46</sup>

Dengan seluruh uraian ini, jelaslah bahwa penafsiran al-Jīlānī terhadap QS. al-Aḥzāb: 25 bukan sekadar tafsir historis, melainkan panduan spiritual dan sosial. Ia menekankan bahwa amarah yang tidak terkendali, baik pada level pribadi maupun kolektif, akan selalu berakhir dengan kegagalan. Sebaliknya, kesabaran, tawakal, dan ridha menjadi jalan kemenangan yang hakiki, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Al-Rāghib al-Asfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022), h. 374.

<sup>46</sup> Al-Rāghib al-Asfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022), h. 374.

<sup>47</sup> Al-Rāghib al-Asfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022), h. 374.

## **B. Relevansi Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam Konteks Saat Ini.**

Pada bagian ini penulis akan membahas relevansi penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī mengenai pengendalian amarah dengan model pengendalian emosi yang dikemukakan oleh M. Darwis Hude. Tiga model yang dimaksud adalah *displacement*, *cognitive adjustment*, dan *coping*. Ketiganya menawarkan strategi berbeda dalam mengelola amarah, namun memiliki tujuan sama yaitu menghindarkan manusia dari perilaku destruktif. Penafsiran al-Jīlānī yang sarat dengan nilai sufistik akan dikaitkan dengan model-model tersebut untuk melihat bagaimana ajaran klasik dapat selaras sekaligus memperkaya teori psikologi modern dalam menjawab problem pengendalian emosi pada masa kini.

### **1. Model *Displacement* dan Relevansinya dengan Penafsiran Al-Jīlānī**

Model *displacement* menurut M. Darwis Hude merupakan strategi pengendalian emosi dengan cara mengalihkan dorongan emosional, khususnya amarah, ke arah yang konstruktif sehingga tidak menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Model ini lahir dari kesadaran bahwa amarah adalah bagian dari fitrah manusia yang tidak mungkin dihilangkan sepenuhnya. Akan tetapi, emosi ini perlu dikelola agar tidak berubah menjadi perilaku destruktif. *Displacement* memberikan ruang bagi manusia untuk mengekspresikan amarah, tetapi dalam bentuk yang positif. Sebagai contoh, seseorang yang merasa tersakiti tidak melampiaskan emosinya dengan memukul atau mencaci, melainkan menyalurkannya melalui aktivitas bermanfaat seperti menulis, berolahraga, atau beribadah.

Dengan demikian, displacement bukanlah penyangkalan terhadap emosi, melainkan pengalihan pada jalur yang lebih produktif.<sup>48</sup>

Darwis Hude menegaskan bahwa mekanisme *displacement* ini sangat penting dalam menjaga stabilitas diri dan hubungan sosial. Tanpa pengalihan, amarah cenderung meledak dan menimbulkan konflik, baik di tingkat keluarga maupun masyarakat. Sebaliknya, dengan pengalihan, energi negatif yang muncul akibat amarah dapat diubah menjadi kekuatan positif. Misalnya, rasa kecewa karena dihina bisa dialihkan menjadi motivasi untuk memperbaiki diri, atau rasa marah karena ketidakadilan bisa berubah menjadi dorongan untuk menegakkan keadilan dengan cara yang benar. Dari perspektif psikologi, *displacement* berfungsi sebagai katup pengaman agar emosi tetap tersalurkan, tetapi tidak merusak.<sup>49</sup>

Dalam *Tafsīr al-Jīlānī*, ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī memberikan perhatian yang besar terhadap QS. Āli ‘Imrān ayat 134. Ayat ini menyebutkan ciri orang bertakwa: mereka menahan amarah (*kadzm al-ghaiż*), memaafkan orang lain (*al-‘qfw*), dan berbuat baik (*ihsan*). Menurut al-Jīlānī, menahan amarah bukan berarti membungkam emosi, melainkan mengendalikannya agar tidak keluar dalam bentuk yang merusak. Ia menegaskan bahwa amarah adalah bagian dari hawa nafsu yang harus ditundukkan dengan dzikir, kesabaran, dan amal kebajikan. Dengan menahan amarah, seorang mukmin diberi kesempatan untuk mengalihkan emosinya pada amal yang bernilai ibadah. Misalnya, ketika sedang marah,

---

<sup>48</sup> Yudi El Hakim, *Bentuk Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Para Nabi Ulul Azmi* (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), hlm. 142.

<sup>49</sup> Lia Fauziah, “Manajemen Emosi dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020), hlm. 101.

ia bisa berwudu, melaksanakan salat, atau memperbanyak istighfar. Hal ini akan mengubah amarah menjadi sarana pensucian jiwa.<sup>50</sup>

Al-Jīlānī juga menjelaskan bahwa memaafkan kesalahan orang lain merupakan langkah lanjutan dari menahan amarah. Jika *displacement* menekankan pengalihan energi emosi ke arah yang sehat, maka menurut al-Jīlānī pengalihan terbaik adalah dengan memaafkan dan berbuat baik. Dengan memaafkan, seseorang tidak hanya meredakan emosinya, tetapi juga memperbaiki hubungan sosial yang sempat terganggu. Sedangkan *ihsan* merupakan puncak pengalihan amarah, ketika seseorang yang diperlakukan buruk justru membalas dengan kebaikan, maka amarahnya benar-benar telah berubah menjadi energi positif.<sup>51</sup>

Relevansi antara pandangan al-Jīlānī dan model *displacement* Darwis Hude terlihat sangat kuat. Keduanya sama-sama menolak perilaku represif (menekan emosi tanpa solusi) maupun ekspresif destruktif (melampiaskan emosi dengan cara merugikan). Al-Jīlānī mengajarkan bahwa menahan amarah harus diikuti dengan perbuatan baik, sementara Darwis menekankan bahwa amarah harus dialihkan ke arah yang konstruktif. Dengan demikian, tafsir sufistik al-Jīlānī dapat dipahami sebagai bentuk pengembangan spiritual dari teori *displacement modern*.<sup>52</sup>

Lebih jauh lagi, jika displacement dalam psikologi sering diaplikasikan pada konteks umum seperti pekerjaan atau hubungan sosial, maka al-Jīlānī memperluasnya ke ranah spiritual. Bagi beliau, amarah yang

<sup>50</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), h. 212.

<sup>51</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), h. 212.

<sup>52</sup> Ellyana Dwi Farisandy dan Nurul Hartini, "Efektivitas Pelatihan Manajemen Amarah pada Remaja Jalanan," *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 19, No. 1 (Semarang: Universitas Diponegoro, 2020), hlm. 77.

diarahkan kepada amal saleh bukan hanya menghasilkan ketenangan jiwa, tetapi juga menjadi jalan untuk meraih keridaan Allah. Artinya, displacement bukan sekadar mekanisme psikologis, tetapi juga mekanisme religius yang berorientasi pada penyucian hati (*tazkiyat al-nafs*). Dalam konteks masyarakat modern, ajaran ini sangat relevan untuk menjawab problem stres, konflik sosial, maupun gangguan mental yang sering muncul akibat amarah yang tidak terkendali.<sup>53</sup>

Contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan relevansi ini. Di era media sosial, misalnya, banyak orang mudah marah dan langsung melampiaskan emosinya melalui komentar kasar atau ujaran kebencian. Sikap ini jelas berlawanan dengan prinsip *displacement*. Jika mengikuti pandangan Darwis dan al-Jīlānī, seharusnya energi marah yang timbul karena komentar negatif dialihkan pada respon yang lebih tenang, seperti menuliskan nasihat bijak atau bahkan memilih diam dan berdoa. Dengan cara ini, media sosial tidak menjadi ruang pertengkarannya, melainkan sarana dakwah dan penyebaran kebaikan.<sup>54</sup>

Dalam konteks rumah tangga, *displacement* juga sangat penting. Tidak jarang pasangan suami-istri mengalami pertengkarannya kecil yang jika tidak dikelola dengan baik bisa berujung pada perceraian. Prinsip *displacement* mengajarkan agar amarah tidak dilampiaskan dengan kekerasan fisik atau verbal, melainkan dialihkan pada usaha memperbaiki komunikasi, atau menenangkan diri sejenak sebelum berbicara kembali. Pandangan al-Jīlānī mendukung hal ini dengan menekankan pentingnya

---

<sup>53</sup> Laela Siddiqah, "Pelatihan Manajemen Amarah pada Remaja Berisiko," *Jurnal Psikologi* Vol. 49, No. 3 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022), hlm. 210.

<sup>54</sup> Laela Siddiqah, "Pelatihan Manajemen Amarah pada Remaja Berisiko," *Jurnal Psikologi* Vol. 49, No. 3 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022), hlm. 210.

menahan amarah dan menggantinya dengan sikap memaafkan. Dengan demikian, keluarga tetap terjaga keharmonisannya.<sup>55</sup>

Selain itu, di tempat kerja sering kali muncul rasa marah akibat tekanan tugas atau perlakuan tidak adil dari atasan. Jika amarah itu dilampiaskan secara langsung, hubungan kerja bisa rusak. Namun, melalui *displacement*, kemarahan bisa diubah menjadi dorongan untuk meningkatkan kinerja atau memperbaiki sistem kerja. Dalam perspektif al-Jīlānī, kondisi seperti ini adalah ujian dari Allah yang harus dihadapi dengan sabar dan amal saleh. Dengan begitu, amarah yang awalnya negatif berubah menjadi motivasi spiritual yang memperkuat keimanan sekaligus meningkatkan kualitas diri.<sup>56</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *displacement* dalam pandangan Darwis Hude dan penafsiran al-Jīlānī sama-sama menekankan pentingnya mengalihkan amarah ke arah yang bermanfaat. Bedanya, psikologi modern menekankan manfaat sosial dan pribadi, sementara al-Jīlānī menambahkan dimensi spiritual yang menuntun manusia pada kedekatan dengan Allah. Perpaduan keduanya menjadikan konsep *displacement* lebih kaya, mendalam, dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, baik di ruang privat seperti keluarga, di ruang publik seperti media sosial, maupun di dunia kerja yang penuh tekanan.<sup>57</sup>

---

<sup>55</sup> Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, “Kajian Psikologi Islam: Religious Gratitude and Psikologi Marah,” *Buletin Kajian Psikologi* Vol. 3, No. 1 (Jakarta: UIN Jakarta, 2025), hlm. 55.

<sup>56</sup> Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, “Kajian Psikologi Islam: Religious Gratitude and Psikologi Marah,” *Buletin Kajian Psikologi* Vol. 3, No. 1 (Jakarta: UIN Jakarta, 2025), hlm. 55.

<sup>57</sup> Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, “Kajian Psikologi Islam: Religious Gratitude and Psikologi Marah,” *Buletin Kajian Psikologi* Vol. 3, No. 1 (Jakarta: UIN Jakarta, 2025), hlm. 55

## 2. Model *Cognitive Adjustment* dan Relevansinya dengan Penafsiran Al-Jilānī

Model *cognitive adjustment* menurut M. Darwis Hude adalah proses penyesuaian pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki untuk memahami serta menilai situasi pemicu amarah secara logis, rasional, dan proporsional. Model ini menekankan bahwa setiap perasaan marah harus dikelola dengan pertimbangan akal sehat. Dengan kata lain, sebelum emosi meledak, seseorang perlu menimbang kembali apakah kemarahannya memang layak diekspresikan, atau justru harus direddam karena tidak sebanding dengan masalah yang dihadapi. *Cognitive adjustment* menjadi semacam mekanisme kontrol kognitif yang menempatkan akal sebagai pengendali emosi, bukan sebaliknya.<sup>58</sup>

Maksud dari model ini adalah agar manusia tidak bertindak hanya berdasarkan dorongan emosional sesaat. Amarah yang lahir secara spontan seringkali menjerumuskan seseorang pada tindakan yang disesali, seperti berkata kasar, menyakiti orang lain, atau mengambil keputusan gegabah. Dengan *cognitive adjustment*, individu didorong untuk memperluas perspektifnya, melihat masalah dari sudut pandang berbeda, mengingat pengalaman masa lalu, dan menimbang akibat jangka panjang. Semua itu membantu menjadikan emosi lebih stabil. Sebagai contoh, seseorang yang diejek mungkin awalnya merasa marah, tetapi melalui *cognitive adjustment* ia menyadari bahwa ejekan itu tidak sebanding dengan harga dirinya sehingga ia memilih diam dan tidak membalas.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> Yudi El Hakim, *Bentuk Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Para Nabi Ulul Azni* (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), hlm. 156.

<sup>59</sup> Siti Khadijah, "Faktor Emosi Negatif dalam Perceraian Rumah Tangga di Indonesia," *Jurnal Psikologi Keluarga* Vol. 4, No. 2 (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022), hlm. 88.

Secara sederhana, *cognitive adjustment* dapat dipahami sebagai proses “berpikir ulang” sebelum bertindak. Ketika seseorang tersulut amarah, ia diarahkan untuk menggunakan pengalaman masa lalu, ilmu pengetahuan, serta pertimbangan rasional dalam mengambil keputusan. Dengan cara ini, emosi tidak lagi menjadi pengendali, melainkan akal yang sehatlah yang mengarahkan tindakan. Misalnya, seorang mahasiswa yang ditegur keras oleh dosenya mungkin merasa dipermalukan dan marah. Namun, melalui *cognitive adjustment*, ia menyadari bahwa teguran itu sebenarnya untuk kebaikan akademiknya. Dengan demikian, amarahnya dapat dikelola, bahkan berubah menjadi motivasi untuk belajar lebih giat.<sup>60</sup>

Dalam *Tafsīr al-Jīlānī*, penjelasan serupa dapat ditemukan ketika beliau menafsirkan QS. Al-Syūrā ayat 37. Ayat ini menggambarkan ciri orang beriman, yaitu mereka yang menjauhi dosa-dosa besar, perbuatan keji, dan ketika marah mereka mampu memaafkan. Menurut al-Jīlānī, kemampuan menahan amarah tidak lepas dari kesadaran kognitif bahwa marah berlebihan adalah perbuatan tercela yang merugikan diri sendiri. Ia menekankan pentingnya membekali diri dengan ilmu dan iman agar seseorang mampu melihat hakikat masalah secara lebih jernih. Dengan ilmu, manusia memahami bahwa marah adalah bisikan hawa nafsu yang harus dikendalikan; dengan iman, ia menyadari bahwa marah hanya boleh diarahkan pada perkara yang diridai Allah, bukan pada hal-hal duniai yang sepele.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Yuliani, “Pengaruh Pola Asuh Penuh Amarah terhadap Kesehatan Mental Anak,” *Jurnal Ilmu Psikologi Perkembangan* Vol. 5, No. 1 (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2021), hlm. 41.

<sup>61</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 235.

Penafsiran al-Jīlānī ini menunjukkan bahwa menahan amarah sejatinya adalah bentuk penyesuaian kognitif. Ketika seseorang marah, ia perlu menimbang dengan akalnya: apakah meluapkan amarah itu akan menyelesaikan masalah, atau justru memperburuk keadaan. Al-Jīlānī bahkan menekankan bahwa akal dan iman harus berjalan beriringan sebagai pengendali nafsu. Dengan akal, manusia mampu menilai secara rasional; dengan iman, ia menguatkan keyakinan bahwa Allah mencintai orang-orang yang sabar dan pemaaf.<sup>62</sup>

Relevansi antara model *cognitive adjustment* Darwis Hude dengan pandangan al-Jīlānī dapat dilihat dari titik temu keduanya dalam menjadikan akal sebagai filter emosi. Psikologi modern menekankan rasionalitas sebagai dasar pengendalian amarah, sementara al-Jīlānī memperluasnya dengan dimensi spiritual. Dengan demikian, *cognitive adjustment* bukan hanya proses berpikir logis, tetapi juga proses batiniah yang menuntun seseorang untuk menjadikan pengalaman dan iman sebagai dasar dalam menilai situasi.<sup>63</sup>

Dalam konteks kehidupan modern, relevansi ini sangat jelas. Banyak konflik sosial, baik di dunia nyata maupun media sosial, terjadi karena orang terburu-buru melampiaskan amarah tanpa berpikir panjang. Contohnya, seseorang yang tersinggung oleh komentar di media sosial bisa langsung membalas dengan kata-kata kasar. Namun, jika ia menggunakan *cognitive adjustment*, ia akan mempertimbangkan apakah membalas itu bermanfaat atau justru menambah masalah. Pandangan al-Jīlānī mendukung

---

<sup>62</sup> 'Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971), h. 235.

<sup>63</sup> Ratnasari, "Regulasi Emosi dan Harmonisasi Relasi di Tempat Kerja," *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* Vol. 7, No. 1 (Malang: Universitas Brawijaya, 2023), hlm. 59.

hal ini dengan menekankan pentingnya kesabaran dan pemaafan sebagai pilihan yang lebih rasional dan bermakna.<sup>64</sup>

Di lingkungan keluarga, *cognitive adjustment* juga memiliki peran penting. Pertengkaran antara suami-istri seringkali dipicu oleh hal-hal kecil, seperti masalah keuangan atau perbedaan pendapat. Jika masing-masing pasangan menilai situasi secara emosional, maka konflik mudah membesar. Tetapi jika mereka menyesuaikan cara pandangnya dengan kognitif, maka pertengkaran bisa direduksi dengan komunikasi yang sehat. Al-Jīlānī menegaskan bahwa memaafkan adalah kunci, dan itu hanya mungkin dilakukan jika seseorang mampu menilai permasalahan dengan akal yang jernih, bukan dengan emosi semata.<sup>65</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model *cognitive adjustment* dalam perspektif Darwis Hude dan penafsiran al-Jīlānī sama-sama menekankan pentingnya rasionalitas dalam mengendalikan amarah. Bedanya, Darwis berbicara dalam kerangka psikologi modern, sementara al-Jīlānī menekankan perpaduan antara akal dan iman. Keduanya saling melengkapi, sehingga dapat menjadi pedoman aplikatif bagi masyarakat kontemporer dalam mengelola amarah secara sehat, baik di ruang pribadi, keluarga, maupun sosial.<sup>66</sup>

### 3. Model *Coping* dan Relevansinya dengan Penafsiran al-Jīlānī

Model *coping* menurut M. Darwis Hude adalah kemampuan menerima dan menghadapi setiap permasalahan sesuai dengan kapasitas

---

<sup>64</sup> Ratnasari, “Regulasi Emosi dan Harmonisasi Relasi di Tempat Kerja,” *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi* Vol. 7, No. 1 (Malang: Universitas Brawijaya, 2023), hlm. 59.

<sup>65</sup> Isnaini, “Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Gejala Depresi,” *Jurnal Konseling Islami* Vol. 8, No. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022), hlm. 45.

<sup>66</sup> Isnaini, “Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Gejala Depresi,” *Jurnal Konseling Islami* Vol. 8, No. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022), hlm. 45.

diri, sehingga amarah dapat dikelola dengan bijaksana tanpa menimbulkan dampak destruktif. Model ini menekankan bahwa manusia tidak bisa menghindari masalah hidup, tetapi dapat memilih bagaimana meresponsnya. *Coping* tidak berarti menekan atau melupakan masalah, melainkan menerimanya sebagai realitas yang harus dihadapi, lalu mencari cara terbaik untuk mengelolanya. Dengan cara ini, amarah yang muncul akibat masalah tidak menjadi bom waktu yang merusak diri maupun orang lain.<sup>67</sup>

Maksud dari model *coping* ini adalah melatih individu untuk memiliki daya tahan psikologis (*resilience*). Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita dihadapkan pada situasi yang menimbulkan kekecewaan, kegagalan, atau perlakuan tidak adil. Tanpa mekanisme *coping*, seseorang bisa larut dalam kemarahan dan frustasi. Namun dengan *coping*, ia belajar menerima kenyataan dengan ikhlas, sekaligus berusaha mencari solusi yang sesuai dengan kemampuannya. Misalnya, seorang mahasiswa yang gagal ujian mungkin merasa marah pada dosennya. Tetapi jika ia memiliki *coping* yang baik, ia akan menerima kegagalan itu sebagai bagian dari proses belajar, lalu berusaha memperbaiki diri di kesempatan berikutnya.<sup>68</sup>

Dalam konteks psikologi, *coping* dipandang sebagai strategi adaptif untuk mengurangi tekanan emosional. *Coping* tidak menghapus masalah, tetapi membantu manusia mengelola respon emosinya sehingga lebih sehat. Misalnya, ketika seseorang kehilangan pekerjaan, ia bisa saja larut dalam amarah dan putus asa. Namun dengan *coping*, ia akan menerima keadaan itu sebagai realitas, lalu mengelolanya dengan mencari pekerjaan baru,

---

<sup>67</sup> Yudi El Hakim, *Bentuk Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Para Nabi Ulul Azmi* (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), hlm. 163.

<sup>68</sup> Lestari, "Praktik Spiritual dan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021), hlm. 112.

memperbaiki keterampilan, atau bahkan memulai usaha kecil. Sikap ini tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga membuka peluang baru yang lebih baik.<sup>69</sup>

Dalam *Tafsīr al-Jīlānī*, prinsip *coping* ini sangat sejalan dengan penafsiran beliau terhadap QS. al-Āhzāb ayat 25. Dalam ayat ini, Allah menjelaskan bahwa orang-orang kafir dipenuhi amarah ketika mengepung kaum Muslim dalam Perang Khandaq, tetapi Allah mengembalikan amarah itu tanpa hasil apa pun. Menurut al-Jīlānī, ayat ini mengajarkan bahwa orang beriman harus menyikapi masalah dengan kesabaran dan tawakal, karena kemenangan sejati datang dari Allah, bukan dari ledakan amarah. Beliau menegaskan bahwa marah tidak akan menyelesaikan masalah; sebaliknya, dengan menyerahkan urusan kepada Allah, hati menjadi tenang dan solusi lebih mudah ditemukan.<sup>70</sup>

Al-Jīlānī juga menekankan bahwa *coping* seorang mukmin berakar dari kesadaran iman. Ketika menghadapi masalah, ia menerima kenyataan bahwa semua itu adalah ujian dari Allah, lalu menghadapinya dengan sabar dan tawakal. Dengan begitu, *coping* bukan hanya proses psikologis, tetapi juga ibadah batiniah. Seseorang yang sabar berarti mengendalikan dirinya dari amarah; seseorang yang tawakal berarti menyerahkan hasilnya kepada Allah setelah berusaha. Dua sikap ini adalah inti dari *coping* dalam perspektif sufistik.<sup>71</sup>

---

<sup>69</sup> Marwah, “Spiritualitas Islami dan Resiliensi Psikologis Pekerja,” *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 12, No. 1 (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2023), hlm. 67.

<sup>70</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 216.

<sup>71</sup> ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī, *Tafsīr al-Jīlānī*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971), h. 216.

Relevansi antara model *coping* Darwis Hude dengan tafsir al-Jīlānī terlihat dalam cara keduanya memandang pentingnya penerimaan diri. Psikologi modern menyebut *coping* sebagai strategi adaptif untuk mengurangi dampak negatif dari stres dan amarah. Sementara itu, al-Jīlānī menekankan *coping* sebagai kesadaran iman, menerima masalah sebagai takdir Allah, lalu menghadapinya dengan sabar, doa, dan amal saleh. Keduanya sejalan dalam mengajarkan bahwa mengelola amarah bukan berarti menghindar dari masalah, tetapi menghadapi masalah dengan cara yang lebih sehat dan bermakna.<sup>72</sup>

Dalam konteks modern, *coping* sangat dibutuhkan. Misalnya, dalam menghadapi tekanan hidup di era digital yang serba cepat, banyak orang mudah marah karena ekspektasi tidak sesuai kenyataan: pekerjaan yang tidak kunjung selesai, persaingan sosial yang ketat, atau berita hoaks yang memancing emosi. Tanpa *coping*, kondisi ini bisa memicu stres kronis, depresi, atau bahkan kekerasan. Dengan *coping*, seseorang belajar menerima keterbatasannya, mengelola ekspektasi, dan mencari jalan keluar yang proporsional. Pandangan al-Jīlānī melengkapi hal ini dengan mengingatkan bahwa Allah selalu menjadi tempat bergantung terakhir, sehingga *coping* tidak hanya menenangkan jiwa tetapi juga memperkuat spiritualitas.<sup>73</sup>

Dalam kehidupan rumah tangga, *coping* juga berperan penting. Pasangan suami-istri pasti menghadapi konflik, baik dalam urusan ekonomi maupun perbedaan karakter. Jika keduanya tidak memiliki *coping*, amarah

---

<sup>72</sup> Fitriani, “Peace Building dalam Perspektif Budaya dan Agama di Indonesia,” *Jurnal Hubungan Internasional* Vol. 15, No. 1 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022), hlm. 77.

<sup>73</sup> Fitriani, “Peace Building dalam Perspektif Budaya dan Agama di Indonesia,” *Jurnal Hubungan Internasional* Vol. 15, No. 1 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022), hlm. 77.

bisa dengan mudah merusak hubungan. Tetapi jika mereka menerapkan *coping*, mereka belajar menerima kelemahan pasangan, menghadapinya dengan sabar, dan mencari solusi bersama. Inilah bentuk nyata pengendalian amarah yang selaras dengan ajaran al-Jīlānī tentang pentingnya sabar dan tawakal.<sup>74</sup>

Dalam dunia pendidikan, *coping* juga sangat penting. Siswa atau mahasiswa yang menghadapi kegagalan akademik seringkali marah kepada guru atau dirinya sendiri. Jika tidak dikelola, amarah ini bisa menimbulkan stres dan menurunkan motivasi belajar. Dengan *coping*, kegagalan dipandang sebagai pengalaman yang mendewasakan. Al-Jīlānī mengajarkan agar menghadapi kesulitan dengan tawakal, karena setiap kesulitan pasti ada jalan keluar yang disediakan Allah. Dengan begitu, amarah yang timbul dari kegagalan berubah menjadi semangat untuk memperbaiki diri.<sup>75</sup>

Di dunia kerja, *coping* membantu karyawan menghadapi tekanan target, konflik dengan rekan kerja, atau ketidakadilan dari atasan. Tanpa coping, pekerja bisa melampiaskan amarah dengan perilaku agresif atau mogok kerja. Tetapi dengan *coping*, ia mampu menerima kenyataan, menjaga profesionalitas, dan mencari solusi konstruktif. Pandangan al-Jīlānī sangat relevan di sini: menahan amarah, bersabar, dan menyerahkan

---

<sup>74</sup> Widiastuti, “Perilaku Agresif Remaja dan Pengendalian Emosi di Lingkungan Pendidikan,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol. 9, No. 1 (Malang: Universitas Negeri Malang, 2023), hlm. 102.

<sup>75</sup> Widiastuti, “Perilaku Agresif Remaja dan Pengendalian Emosi di Lingkungan Pendidikan,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol. 9, No. 1 (Malang: Universitas Negeri Malang, 2023), hlm. 102.

hasil kerja kepada Allah adalah bentuk *coping* spiritual yang membuat seseorang tetap tenang meski dalam tekanan.<sup>76</sup>

Dengan demikian, *coping* menurut Darwis Hude dan penafsiran al-Jīlānī sama-sama menekankan pentingnya penerimaan diri dalam menghadapi masalah. Bedanya, Darwis menekankan aspek psikologis, sementara al-Jīlānī memperluasnya ke ranah spiritual. Relevansi keduanya menunjukkan bahwa *coping* bukan hanya alat untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga sarana mendekatkan diri kepada Allah. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, kombinasi ini sangat diperlukan agar manusia mampu menghadapi setiap permasalahan tanpa larut dalam amarah, tetapi tetap tenang, sabar, dan optimis.<sup>77</sup>

Berdasarkan uraian pada bab ini, dapat disimpulkan bahwa pengendalian amarah dalam perspektif ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī melalui Tafsīr al-Jīlānī menekankan tiga sikap utama: menahan amarah (*kadzm al-ghaiz*), memaafkan kesalahan orang lain (*al-‘afw*), dan berbuat baik (*ihsan*). Penafsiran beliau atas QS. Āli ‘Imrān ayat 134, QS. Al-Syūrā ayat 37, dan QS. al-Aḥzāb ayat 25 menunjukkan bahwa amarah adalah fitrah manusia, namun dapat dikelola dengan kesabaran, ketundukan pada Allah, dan pengalihan kepada amal saleh. Dengan demikian, pengendalian amarah dalam tafsir al-Jīlānī bukan sekadar upaya menekan emosi, tetapi proses spiritual untuk mencapai *tazkiyat al-nafs* (pensucian jiwa).<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> Widiastuti, “Perilaku Agresif Remaja dan Pengendalian Emosi di Lingkungan Pendidikan,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol. 9, No. 1 (Malang: Universitas Negeri Malang, 2023), hlm. 102.

<sup>77</sup> Widiastuti, “Perilaku Agresif Remaja dan Pengendalian Emosi di Lingkungan Pendidikan,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol. 9, No. 1 (Malang: Universitas Negeri Malang, 2023), hlm. 102.

<sup>78</sup> Yudi El Hakim, *Bentuk Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Para Nabi Ulul Azmi* (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), hlm. 163.

Dalam konteks relevansi, pandangan al-Jīlānī memiliki kesesuaian yang kuat dengan model pengendalian emosi menurut M. Darwis Hude. Pertama, pada model *displacement*, penafsiran al-Jīlānī sejalan dengan strategi mengalihkan amarah ke arah yang konstruktif, yakni melalui dzikir, ibadah, dan amal kebajikan. Kedua, pada model *cognitive adjustment*, al-Jīlānī menekankan pentingnya peran akal dan iman dalam menilai situasi pemicu amarah secara rasional, sehingga emosi dapat terkendali. Ketiga, pada model coping, beliau menegaskan sabar dan tawakal sebagai bentuk penerimaan dan ketahanan diri dalam menghadapi masalah tanpa melampiaskan amarah secara destruktif.<sup>79</sup>

Dengan demikian, pengendalian amarah menurut al-Jīlānī tidak hanya selaras dengan teori psikologi kontemporer, tetapi juga memperkaya dengan dimensi spiritual yang mendalam. Konsep ini relevan bagi masyarakat modern, baik dalam lingkup pribadi, keluarga, sosial, maupun kehidupan digital. Ajaran al-Jīlānī dapat menjadi pedoman etis dan religius dalam mengelola amarah sehingga tidak merusak, melainkan mendatangkan ketenangan jiwa, keharmonisan sosial, dan kedekatan dengan Allah Swt.

---

<sup>79</sup> Yudi El Hakim, *Bentuk Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an: Studi Tematik Para Nabi Ulul Azmi* (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024), hlm. 163.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilakukan analisis terhadap penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dalam tafsirnya mengenai QS. Āli ‘Imrān:134, QS. Al-Syūrā:37, dan QS. al-Ahzāb:25, serta dikaitkan dengan konsep pengendalian emosi dalam psikologi modern, maka dapat disimpulkan beberapa poin penting berikut:

1. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī menekankan bahwa pengendalian amarah bukan sekadar menahan emosi lahiriah, tetapi juga latihan ruhani untuk menundukkan nafsu. QS. Āli ‘Imrān:134 mengajarkan menahan amarah dan memaafkan sebagai jalan menuju ihsan; QS. Al-Syūrā:37 menekankan pemaafan di tengah amarah sebagai kekuatan batin dan tanda kesempurnaan iman; sedangkan QS. al-Ahzāb:25 menunjukkan bahwa amarah musuh yang destruktif akan dipatahkan oleh pertolongan Allah, sementara orang beriman ditolong karena sabar dan tawakal. Dengan demikian, tafsir al-Jīlānī menampilkan konsep pengendalian amarah yang menyatu antara dimensi spiritual, sosial, dan psikologis.
2. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī tentang pengendalian amarah memiliki relevansi yang kuat dengan model psikologi modern dari M. Darwis Hude. Pertama, pada model displacement, al-Jīlānī menegaskan pentingnya mengalihkan amarah pada amal saleh, dzikir, dan kebaikan, selaras dengan strategi psikologi yang mengarahkan emosi ke hal-hal konstruktif. Kedua, pada model cognitive adjustment, al-Jīlānī menekankan peran akal dan iman dalam menimbang situasi, sejalan dengan prinsip berpikir rasional dalam psikologi, tetapi

diperkaya dengan kesadaran iman. Ketiga, pada model coping, beliau menegaskan sabar dan tawakal sebagai sikap menghadapi masalah, selaras dengan konsep penerimaan diri dalam psikologi, namun diberi makna spiritual. Dengan demikian, pandangan al-Jīlānī tidak hanya sejalan dengan teori psikologi modern, tetapi juga memperkaya dengan dimensi sufistik. Relevansi ini menjadikan ajaran beliau tetap aplikatif dalam kehidupan masa kini untuk menjaga ketenangan jiwa, keharmonisan sosial, serta kedekatan dengan Allah Swt.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Akademisi dan Peneliti**

Kajian terhadap *Tafsīr al-Jīlānī* karya ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī perlu terus dikembangkan, khususnya dalam konteks isu-isu psikologis dan sosial seperti pengendalian amarah. *Tafsir* ini memperlihatkan kedalaman spiritual sekaligus etika Qur’ani yang dapat diintegrasikan dalam studi Islam, psikologi, dan humaniora.

### **2. Bagi Masyarakat Modern**

Khususnya generasi muda, penting untuk memahami kembali pesan Al-Qur'an mengenai pengendalian amarah. Penafsiran ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī dapat menjadi alternatif pemahaman keagamaan yang berakar pada teks klasik namun tetap relevan dengan problematika sosial kekinian, seperti konflik interpersonal, ujaran kebencian, dan perilaku intoleran.

### **3. Bagi Praktisi Pendidikan dan Dakwah**

Nilai-nilai Qur’ani tentang kesabaran, pengendalian diri, dan akhlak dalam menghadapi emosi perlu diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan agama dan materi dakwah. Dengan demikian, pesan Al-

Qur'an tentang pentingnya menahan amarah dapat lebih mudah diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi pijakan awal untuk studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai tema pengendalian emosi dalam tafsir-tafsir lain, baik klasik maupun kontemporer. Dengan perbandingan yang lebih luas, kajian tafsir akan semakin kontekstual, aplikatif, dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.



## DAFTAR PUSTAKA

### **Buku**

- Abu Yasid, *Fiqh Today 2: Fatwa Tradisional untuk Orang Modern Fikih Tasawuf*, (Jakarta: Erlangga, 2007)
- Al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā‘īl. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Kitāb al-Adab, Bāb al-Hilm ‘inda al-Ghaḍab, no. 6114.
- Al-Jīlānī, ‘Abd al-Qādir. *Tafsīr al-Jīlānī*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971.
- Al-Ṭabarī, *Jāmi‘ al-Bayān fī Ta’wīl al-Qur’ān*, terj. Ahmad Abdurraziq al-Bakri dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007)
- Al-Rāghib al-Asfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022
- Aḥmad ibn Ḥanbal. *Musnād Aḥmad*. Jilid III.
- Ahada Ramadhana, *Stay Calm: Seni Mengendalikan Amarah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2024)
- Al-Qurṭubī, Abū ‘Abdullāh. *al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur’ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006.
- Al-Rāghib al-Asfahānī. *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022.
- Al-Nasā’ī. *Sunan al-Nasā’ī*, Kitāb al-Jihād, no. 3099
- Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf*, (Bandung: Penerbit Angkasa, 2008)
- Badan Narkotika Nasional RI, *Modul Kegiatan Kelompok Tematik: Mengelola Kemarahan*, (Edisi Revisi; Jakarta: Deputi Bidang Rehabilitasi BNN, 2020)
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995)
- Diaz Dwikomentari, *SoSQ (Solution Spiritual Quotient): Manajemen Solusi & Spiritual dalam Iman Islam-Ihsan*, (Jakarta: Pustaka Zahra, 2005)
- Dian Kartikasari, Et Al., Latihan Pernapasan Diafragmameningkatkan Apedanmenurunkan Frekuensi Kekambuhan Pasien Asmajki, 22, No. 1, (Maret 2019)
- Era Findiani, ”Berdamai Dengan Rasa Amarah karna tidak selamanya marah sanggup menyelesaikan semua masalah”, (T.p.:Penerbit Bratakesawa,2020)
- Fu’ad’Abd al-Baqi, Muhammad. al-Mu’jam al-Mufahras Li-Alfaz al-Qur’ān al-Karim. Matba’at Dar al-Kutub al-Misriyah., 2001
- Gail Wiscarz Stuart, Budi Anna Keliat, dan Jesika Pasaribu, *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*, ed. 2 (Jakarta: Elsevier Singapore Pte. Ltd., 2023)

- Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Annual Review of Psychology* Vol. 72 (2020).
- Hengki Irawan Setia Budi, *Manajemen Konflik: Mengelola Marah & Stres Secara Bijak* (Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020)
- Heri susilo,"Dikuasai atau Menguasai Amarah? Kenali masalah pahami diri sendiri dan lepaskan beban emosi", (T.tp.:Penerbit Psikologi Corner ,2021).
- Ibn Fāris. *Maqāyīs al-Lughah*. Beirut: Dār al-Fikr, 2021.
- Ibn Kathīr. *Tafsīr al-Qur'ān al-‘Azīm*. Jilid VII.
- Kalani Niran, Seni Menguasai Rasa Marah, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2021), Cet. 1.
- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Edisi revisi. New York: Springer, 2021.
- Linda Yullati, *Pembentukan Karakter Kata*, (Surabaya: Tiara Aksa, 2009)
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Qur'an Al-Karim: Tafsir atas Surah-surah Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1997).
- M. Darwis Hude, Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006)
- Quraish Shihab, M. *Tafsir al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2020.
- Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa (Tazkiyatun Nafs)* (Jakarta: Robbani Press, 2005)
- Said bin Musfir, Buku Putih Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani, (Jakarta, Darul Falah, cet. III, 2005)
- Semba Biawan, *Your Words, Your Power* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007)
- Toussaint, Loren, Everett Worthington Jr., dan David R. Williams. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Cham: Springer, 2020.
- Witrin Gamayanti, Ila Nurlaila Hidayat," Marah Dan Kualitas Hidup Orang Yang Mengalami Psikosomatik", Jurnal Psikologi Vol. 18 No. 2 (Oktober 2019)
- Worthington Jr., Everett L. dan Loren Toussaint. *Forgiveness and Health: Scientific Evidence and Theories Relating Forgiveness to Better Health*. Cham: Springer, 2020.
- Yusrianto Elga, *Stop! Jangan Marah!*, (Yogyakarta: Laksana, 2017), Cet. 1.

- Ahmad Wafi Nur Safaat," Konsep Zuhud menurut Syekh Abdul Qodir Al Jailani: Studi Kitab Tafsir Al-Jailani," *Jurnal Sinda* 4 No.2 , (2024)
- Amelia. "Forgiveness dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islami." *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 9, No. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023).
- Andik Isdianto, Nuruddin Al Indunissy, Novariza Fitrianti ,” Dampak Kemarahan Terhadap Kesehatan: Pengaruh Emosi Negatif Pada Organ Tubuh Dan Cara Mengatasinya” *Jurnal Education and development* 13 ,No. 2 ,(Mei 2025)
- Ayundyah Kesumawati, et al., *Sains dan Kesehatan dalam Perspektif Islam* #2, (Yogyakarta: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia, 2022).
- Asti Musman, *12 Langkah Menjadi Diri Sendiri: Terbongkar Jurus Ampuh Berdamai dengan Diri Sendiri & Mengenali Emosi*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020).
- Budi Sujati," Historiografi Manaqib Syekh Abdul Qadir Jailani Dan Perkembangannya Di Indonesia", *Jurnal Sinau* . 7 No . 2 [Oktober 2021]
- Barakatul Qamila, 2| Maria Ulfah Azhar, 3| Risnah, 3| Muhammad Irwan," Efektivitas Teknik Pursed Lipsbreathing Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronik (Ppok): Study Systematic Review", *Jurnal Kesehatan* Vol (12) No (2) Tahun (2019)
- Dini Nurul Anisa, "Dekadensi Moral Sebagai Dampak Melemahnya Iman: Kajian Reflektif Terhadap Pergulatan Antara Keinginan Dan Spiritualitas," *Dirasah: Jurnal Kajian Islam* 2, No. 2 (2025)
- Edi Susanto, Susanti Vera, dan Badri Khaeruman, "Keutamaan Menahan Amarah dalam Perspektif Islam: Studi Takhrij dan Syarah Hadis," *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 8 (2022)
- E.P. Gintings, *Mengantisipasi Stres dan Penanggulangannya* (Yogyakarta: ANDI, 1999)
- Ellyana Dwi Farisandy dan Nurul Hartini. "Efektivitas Pelatihan Manajemen Amarah pada Remaja Jalanan." *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 19, No. 1 (Semarang: Universitas Diponegoro, 2020).
- Fitriani. "Peace Building dalam Perspektif Budaya dan Agama di Indonesia." *Jurnal Hubungan Internasional* Vol. 15, No. 1 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022).
- Fauziah. "Hubungan antara Kemampuan Memafikan dan Stres pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020).
- Fherawati Sitohang," Hubungan Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Pada Remaja Di Desa Marubun Jaya Kecamatan Tanah Jawa", [Skripsi Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas ,Medan Area,2022]

- Fadilah Nadiyah Zulfa, Nailatin Fauziyah Dan Sarita Oktorina," Pengaruhfrustrasidanteman Sebayaterhadap Perilaku Agresifremajasmpnx Surabaya", *Jurnal Psikologi Jambi* 9, No. 02, (November 2024)
- Halimah Sya'diyah, Ninin Retno Hanggarani, dan Abidin Fitri Ariyanti, "Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression," *Mediapsi* 8, no. 1 (30 Juni 2022)
- Hidayat. "Polarisasi Global di Media Sosial dan Dampaknya terhadap Konflik Antarbangsa." *Jurnal Komunikasi Global* Vol. 10, No. 2 (Jakarta: Universitas Indonesia, 2021).
- Halen dwistia,silva sindika, et al., eds "Peran Lingkungan Keluarga dalam Perkembangan Emosional Anak," *Jurnal Parenting dan Anak*, Vol. 2, No. 2 (2025)
- Imronah, Jonathan Hutapea, Asri Florencia Kuhuwael, dan Octavia Putri Nurcahyanie, "Faktor-Faktor Harapan Orang Tua yang Tidak Realistik terhadap Anak: Tinjauan Pustaka Sistematis," *Journal Binagogik* 11, no. 2 (2024)
- Irma, , Widyastuti , Sitti Murdiana," Regulasi Emosi Pelaku Pembunuhan", *Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, No 4, (April 2022)
- Isnaini. "Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Gejala Depresi." *Jurnal Konseling Islami* Vol. 8, No. 1 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022).
- Kafrawi," Pemikiran Syekh Abdul Qodir Al-Jailani Tentang Ma'rifat," Al-Liqo: *Jurnal Pendidikan Islam* V, No. 1, [ 2020]
- Kurniasih. "Peran Sikap Memaaafkan dalam Keharmonisan Keluarga." *Jurnal Psikologi Keluarga* Vol. 5, No. 1 (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati, 2022).
- Laela Siddiqah, "Pelatihan Manajemen Amarah pada Remaja Berisiko," *Jurnal Psikologi* Vol. 49, No. 3 (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2022)
- Lia Fauziah, "Manajemen Emosi dalam Perspektif Psikologi Islam," *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2020)
- Lestari. "Praktik Spiritual dan Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Islami* Vol. 6, No. 2 (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2021).
- Maritzah Nurila Sulistyani dan Wisnu Sri Hertinjung. "Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender." *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* Vol. 9, No. 3 (2024).
- Marwah. "Spiritualitas Islami dan Resiliensi Psikologis Pekerja." *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 12, No. 1 (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2023).

- Muhammad iman maedi,” Rüh Dalam al-Qur’ân (Telaah Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jilani dalam Tafsir al-Jilâni)”( Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018 ),
- Maryam Nur Annisa,” Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab Dan Ghaiza Dalam Al-Qur’aN”, Jurnal Kajian Al-Quran & Tafsir 7, No. 1,(2022)
- Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, “*Dahsyatnya Terapi Wudhu*”, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010)
- Monika Windriya Satyajati, “Persepsi mengenai Konflik Awal Keluarga pada Ibu dengan Anak dengan Gangguan Perilaku Disruptif,” *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia: Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital*, (Semarang: Hotel Grasia, 22–24 Agustus 2017)
- Mahbub Junaidi,” Pemikiran Kalam Syekh Abdul Qodir Al-Jailani,” *El-Ilmi : Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan Dan Humaniora* 5 No.2 [Oktober 2018]
- Moh. Ashif Fuadi & Rustam Ibrahim,” Implementasi Tasawuf Syekh Abdul Qadir al-Jailani dalam Majelis Manakib Al Barokah Ponorogo,” *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan dan Keagamaan* 15 No. 02 [Juli-Desember 2020]
- Muhammad bin Sa’id al-Qahthani, *Al-Wala’ wal Bara’: Loyalitas dan Antiloyalitas dalam Islam* (Solo: Era Adicitra Intermedia, 2019)
- Muhammad Ikhlas Hidayatullah,”Relevansi Mujahadah Syekh Abdul Qadir Al-Jailani Dalam Menghadapi Tantangan Spiritualitas Di Era Modern”
- National Institute of Health. “Anger and Health Outcomes: Meta-Analysis Findings.” *Journal of Behavioral Medicine* Vol. 44, No. 5 (2021).
- Nursyam. “Ujaran Kebencian di Media Sosial dan Dampaknya terhadap Polarisasi Sosial di Indonesia.” *Jurnal Sosiologi Reflektif* Vol. 16, No. 2 (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022).
- Nur Rahmi. “Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Psikologi Islam.” *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* Vol. 1, No. 2 (Padang: Universitas Negeri Padang, 2021).
- Nurul Hidayati. “Peran Sikap Memaaafkan dalam Membangun Keharmonisan Pernikahan.” *Jurnal Psikologi Keluarga* Vol. 6, No. 1 (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2021).
- Penny Cahyani, Asmadi Alsa, Avin Fadilia Heimi, “Gaya Kelekatan dan Kemarahan,” *Psikologi* 26, No. 2, (1999)
- Rachmy Diana,” Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam”, Unisia, Vol. Xxxvii No. 82, (Januari 2015)

- Roni Prasetyo, Sulastri, Yuniastini, Yuliati Amperaningsih, dan Purwati, “Mengontrol Kecemasan dengan Dukungan Spiritual,” *Jurnal Wacana Kesehatan* 8, no. 2 (Desember 2023).
- Rina Fatimah, Euis Sunarti, dan Dwi Hastuti, “Tekanan Ekonomi, Interaksi Orang Tua-Remaja, dan Perkembangan Sosial Emosi Remaja,” *Jurnal Ilmiah Keluarga & Konseling*, Vol. 13, No. 2 (Mei 2020)
- Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, “Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa,” *InSight* 20, no. 2 (Agustus 2018)
- Suryana Alfathah, Asep Ahmad Fathurrahman dan Ade Jamarudin, “Shalawat Perspektif Tafsir Sufi (Studi Komparasi Tafsir Al-Jailani Dan Tafsir Lathaif Al-Isyarat”, ( Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, 3, No. 02, April 2023)
- Sulistyani, Maritzah Nurila dan Wisnu Sri Hertinjung. “Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender.” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* Vol. 9, No. 3 (2024).
- Selly Anggraini Inshani & Fenty Zahara Nasution,” Faktor Penyebab Munculnya Hubungan Prasangka dan Frustrasi dengan Perilaku Agresif Remaja”, *JURNAL JRIK* 3, No. 1 (Maret 2023).
- Selly Aprilia Santana, Tyara Intana Putri Kusumah, dan Purwati, “Interaksi Resiprokal Otak dan Perilaku pada Perkembangan Anak,” *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan* 5, no. 2 (April–Juni 2025):
- Syifa Aulia Rahma, Audrie Pingkan Putri Ikhsan dan Diandra Yemima,” Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak”, *Psikologi* 1, No 4, (2024).
- Seto Mulyadi, *Cerdas Emosi: Membantu Anak Balita Mengelola Amarahnya*, (Jakarta: Erlangga, 2004)
- Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, And Jendri Jendri, “Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an,” *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah*2, No. 2 (2020): Hlm. 244.
- Umar Latief,” *Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*”, *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015
- Vera Sri wahyuningsih,A.Muri Yusuf Dan Daharnis,” Hubungan Prasangka Dan Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Remaja”, *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia* 2, No 2,(2016)
- Widiastuti. “Perilaku Agresif Remaja dan Pengendalian Emosi di Lingkungan Pendidikan.” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* Vol. 9, No. 1 (Malang: Universitas Negeri Malang, 2023).
- W. Robert Nay, *Mengelola Kemarahan: Terampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2007).

- Wayan Indra Praekanata, Ni Komang Sri Yuliastini, Sri Florina Laurence Zagoto, Putu Ari Dharmayanti, dan Ni Ketut Suarni, (t.t.: Nilacakra, 18 Desember 2024).
- Yan Nurcahya,” Literature Review Kitab Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani”, Journal Of Literature Review 1, No.1, (Juni 2025)
- Yumeko Ichinose, *Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia*, (t.t.: Yumeko Ichinose, 2024)
- Yuliani. “Pengaruh Pola Asuh Penuh Amarah terhadap Kesehatan Mental Anak.” *Jurnal Ilmu Psikologi Perkembangan* Vol. 5, No. 1 (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2021).

## Skripsi

- Abdul Khamid,” Konsep Ma’rifatullah Menurut Syaikh Abdul Qadir Al-Jailani”,(Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2020)
- Arina Wildah Sholehah, *Taraduf dalam Al-Qur’ān: Makna Sakhata, Ghaiza dan Ghadaba*, (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau), 2024 M)
- Badriyatul Azizah,” Al- Hayah Perspektif Tafsir Al-Jailani”,(Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2018)
- Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. “Kajian Psikologi Islam: Religious Gratitude dan Psikologi Marah.” *Buletin Kajian Psikologi* Vol. 3, No. 1 (Jakarta: UIN Jakarta, 2025).
- Himmatul Fuad, “Penafsiran Syeikh ‘Abd al-Qādir al-Jīlānī Jilani Terhadap Surat Al-Fatiyah di dalam *Tafsir al-Jīlānī*” (Semarang, UIN Walisongo, 2017)
- Isti Kharismawati, “Analisis Ayat-Ayat Al-Qur’ān tentang Kemurkaan Allah Terhadap Yahudi” (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019)
- Maria Qibtiyah,”Emosi Dalam Perspektif Al Qur’ān”, (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Ptiq Jakarta ,Jakarta ,2023)
- Moh.Anshori,” Nilai-Nilai Karakter Religius Didalam Manaqib Syekh Abdul Qodir Al-Jailani Karya Syekh Ja’far Al-Barzanji Dan Kontribusi Pada Pendidikan Karakter Religius Di Era Modern”,(Skripsi Sarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2020)
- Mufidah And Hardivizon “*Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’ān (Telaah Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-Ayat Kazim)*”,(Skripsi

- Sarjana Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Iain Curup 2021)
- Muhammad Azhar, "Makna Marah dalam Al-Qur'an: Kajian Sinonimitas Lafal *Ghadab, Ghaidz, Sakhit*, dan *Kadzim*" (Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)
- Muhammad iman maedi," Rüh Dalam al-Qur'ân (Telaah Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jilani dalam Tafsir al-Jilâni)"( Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018)
- Mila Binda Subandi, "*Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Pada Praktik Para Nabi)*" (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin,Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah ,Jakarta,2023
- Nila Irnaini Aqna," Marah Menurut M.Quraish Shihab Dalam Kitab Tafsir Al-Mishbah", (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2021)
- Putnam, Robert D. "Conflict, Anger, and Social Polarization." *Political Psychology* Vol. 44, No. 2 (2023).
- Rizki Mah Bengi," Konsep Pemikiran Irrasional Albert Ellis Dalam Teori Rational Emotive Behavior Therapy Menurut Perspektif Islam", (Skripsi Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam-Banda Aceh, 2018)
- Salma Auliya, *Implikasi Hadis Larangan Marah dengan Pendekatan Psikologi (Studi Analisis Riwayat Sunan al-Tirmizi Nomor Indeks 2020)*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2021)
- Tri Miftakhul Janah," Relevansi Antara Konsep Pendidikan Spiritual Syaikh Abdul Qadir Al Jailani Dengan Konsep Pendidikan Islam Di Indonesia,"[Skripsi Sarjana, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (Iain) Salatiga,2016]
- Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, And Jendri Jendri, "Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan Dan Corak Dalam Mitra Penafsiran Al-Qur'an," Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab Dan Dakwah2, No. 2 (2020).

## Website

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Amarah>, (diakses pada 26 juli 2022, 01.00 WIB)

## Tesis

Muhammad Renaldi, "Analisis Konseptual Pengendalian Amarah Dalam Al-Quran (Kajian Tematik Pada Ayat-Ayat Amarah Dalam Tafsir Al-Azhar)", (Tesis Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Pascasarjana Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2025)

Tamadhir Thaharanil B.M., "Semantika Marah Dalam Al-Qur'an: Studi Atas Term *Gadab*, *Gayz*, dan *Sukht*" (Tesis tidak diterbitkan, Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)

## LAMPIRAN



## PERPUSTAKAAN

## INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA

Jl. Ir. H. Juanda No.70, Tangerang Selatan Banten 15419 Telp. (021) 74705154 Fax. (021) 7402 703  
 Email : iiq@iiq.ac.id Website : www.iiq.ac.id

## SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIARISME

Nomer : 189/Perp.IIQ/USH.IAT/IX/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Scandy Irawan  
 Jabatan : Perpustakaan

NIM	21211757	
Nama Lengkap	PURNAMA HIDAYAH	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	PENGENDALIAN AMARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Jilani, Karya 'Abd Al-Qadir Al-Jilani (561 H))	
Dosen Pembimbing	MAMLUATUN NAFISAH, M.Ag.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisme)	Cek 1. 5%	Tanggal Cek 1: 04 SEPTEMBER 2025
	Cek 2.	Tanggal Cek 2:
	Cek. 3.	Tanggal Cek 3:
	Cek. 4.	Tanggal Cek 4:
	Cek. 5.	Tanggal Cek 5:

Sesuai dengan ketentuan Kebijakan Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta Nomor: 03/A.1//IIQ/I/2021 yang menyatakan batas maksimum similarity skripsi mahasiswa sebesar 35%, maka hasil skripsi di atas dinyatakan **bebas plagiarisme**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang Selatan, 04 SEPTEMBER 2025  
 Petugas Cek Plagiarisme

  
 Scandy Irawan 

## PURNAMA HIDAYAH IAT

## ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1 [repository.iiq.ac.id](http://repository.iiq.ac.id) 4%  
Internet Source

2 [etheses.uinmataram.ac.id](http://etheses.uinmataram.ac.id) 1%  
Internet Source

Exclude quotes  OnExclude matches  < 1%Exclude bibliography  On

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Purnama Hidayah lahir di Jakarta pada 8 September 2002. Ia merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Pendidikan formalnya dimulai dari SDN Margakaya 1 Karawang, kemudian melanjutkan ke MTs Al-Fathimiyah Karawang. Setelah itu, ia menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Musthafawiyah, Mandailing Natal. Usai menyelesaikan pendidikan menengah, penulis melanjutkan studi di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Selama menempuh pendidikan, penulis aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan keagamaan. Ia juga memiliki pengalaman mengajar serta berpartisipasi dalam sejumlah kegiatan kemasyarakatan yang membentuk karakter kepemimpinan dan kepedulian sosial yang kuat. Dari pengalaman tersebut, tumbuh cita-cita besar untuk mendirikan lembaga pengajaran Al-Qur'an yang inklusif dan adaptif. Lembaga ini diharapkan tidak hanya menjadi sarana pembelajaran baca-tulis Al-Qur'an, tetapi juga wadah pembinaan karakter, kecintaan pada ilmu, serta pengamalan nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi penulis, membumikan Al-Qur'an di tengah masyarakat bukan sekadar tugas para pendakwah, melainkan panggilan hati setiap muslim. Dengan semangat itulah, penulis menyelesaikan karya ini sebagai bagian dari ikhtiar kecil menuju cita-cita tersebut.