

**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**

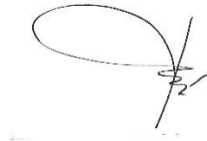
**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**  
**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN (IIQ) JAKARTA**  
**1447 H/2025 M**

## **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 sidang munaqasyah.

Jakarta, 2025


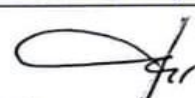

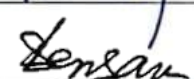

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized loop on the left and a series of smaller, connected strokes on the right, ending in a small checkmark-like flourish.

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 Mahasiswi: 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

  
  
Dr. Muhammad Ulinnuha, Lc., M.A

## 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 Analisis Kitab Tafsir Al-Jilānī, Karya ‘Abd Al-Qādir Al-Jilānī (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 kehadiran 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 mensupport 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. Mamluatun 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 berkuliah 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 membalas 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	Ĥa	Ĥ	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	Šad	Š	es (dengan titik dibawah)

ض	Dad	Ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa	Ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	Ẓ	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 tasydid ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عِدَّة	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. *Ta' marbutah* di akhir kata

- a. Bila dimatikan, ditulis *h*:

حِكْمَة	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
جِزْيَة	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*.

كِرَامَة الْأَوَّلِيَاء	Ditulis	<i>karāmah al-auliya'</i>
-------------------------	---------	---------------------------

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

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

4. Vokal Pendek

َ	<i>Fathah</i>	ditulis	A
ِ	<i>Kasrah</i>	ditulis	I
ُ	<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.

أأنتم	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

القران	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>

الملخصxxi

<b>BAB I: PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Permasalahan.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Pembatasan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>3. Rumusan Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>E. Kajian Pustaka .....</b>	<b>9</b>
<b>F. Metodologi Penelitian.....</b>	<b>17</b>
<b>1. Jenis Penelitian .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Sumber Data .....</b>	<b>17</b>
<b>3. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>18</b>
<b>4. Teknik Analisa Data.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Pendekatan Penelitian.....</b>	<b>20</b>
<b>G. Teknik dan Sistematika Penulisan.....</b>	<b>21</b>

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

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

## ABSTRAK

**Purnama Hidayah, 21211757, “Pengendalian Amarah Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Kitab Tafsir *Al-Jilānī* Karya ‘Abd Al-Qādir Al-Jilānī (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-Jilānī dalam *Tafsīr al-Jilānī* (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-Jilānī, kemudian dikaitkan dengan literatur kontemporer, khususnya dalam bidang psikologi dan ilmu sosial. Sumber utama penelitian adalah *Tafsīr al-Jilānī* 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-Jilānī, pengendalian amarah merupakan proses spiritual yang berfokus pada tiga sikap utama: menahan amarah (*kazm al-ghaiḥ*), 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-Jilānī menegaskan bahwa amarah adalah *fiṭrah* 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-naḥs* (pensucian jiwa). Dengan demikian, konsep pengendalian amarah menurut al-Jilānī 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-Jilānī, ‘Abd al-Qādir al-Jilānī, tafsir sufistik, relevansi kontemporer.*

## ABSTRACT

**Purnama Hidayah, 21211757, “Anger Management in the Perspective of the Qur’an (Analytical Study of Tafsir al-*Jilānī* by ‘Abd al-Qādir al-Jilānī 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-Jilānī in *Tafsīr al-Jilānī* (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‘ī) approach, by collecting and analyzing verses related to anger management from al-Jilānī’s perspective and linking them to contemporary literature, particularly in psychology and social sciences. The primary source of this study is *Tafsīr al-Jilānī*, 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-Jilānī, anger management is a spiritual process focusing on three main attitudes: restraining anger (*kazm al-ghaiḥ*), 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-Jilānī 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-naḥs* (purification of the soul). Thus, al-Jilānī’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-Jilānī, ‘Abd al-Qādir al-Jilānī, 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

إنَّ الغضب من الانفعالات الانسانية الأساسية، والذي إذا لم يُضبط قد يسبب آثارًا سلبية على الفرد وبيئته الاجتماعية. وقد تضمن القرآن الكريم عدة آيات تؤكد على أهمية ضبط الغضب بوصفه جزءًا من كمال الإيمان والأخلاق. يركّز 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 وفقًا لرؤية 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 استُعين 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، يؤكد الجيلاني أنَّ 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، وآليات المواجهة، مع إغنائها بالبعد الروحي المتمثل في تزكية 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>

Fenomena 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 terkelola 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 terdorong 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'ān 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'ān, 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'ān 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. Roucek. 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 uluhiyyah 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 Tafsir *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 ṣabr, ikhlāṣ, riḍā, dan mujāhadah al-naḥs.
- 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-Maudhū‘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’an 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’an 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 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-Aḥzāb: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-Aḥzāb: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-Ḥilm ‘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 Abdurrazziq al-Bakri dkk., (Jakarta: Pustaka Azzam, September 2007)
- Al-Rāghib al-Aṣḥānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 2022)
- Aḥmad ibn Ḥanbal. *Musnad Aḥmad*. Jilid III.
- Ahada Ramadhana, *Stay Calm: Seni Mengendalikan Amarah*, (Yogyakarta: DIVA Press, 2024)
- Al-Qurṭubī, Abū ‘Abdullāh. *al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2006.
- Al-Rāghib al-Aṣḥānī. *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.tp.:Penerbit Bratakesawa,2020)
- 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
- 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 Memaafkan 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 Fauziah 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 Realistis 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 Memaafkan 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 Sulistiyani 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,” Rûh Dalam al-Qur’ân (Telaah Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jilani dalam Tafsir al-Jilânî)”( Skripsi sarjana, Fakultas Ushuludddin, 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-Qahtani, *Al-Wala’ wal Bara’: Loyalitas dan Antiloyalitas dalam Islam* (Solo: Era Adicitra Intermedia, 2019)
- Muhammad Ikhlâs 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 Memafkan 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)
- Sulistiyani, 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)
- Umami 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 Sriwahyuningsih, 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’an: 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-Fatihah di dalam *Tafsir al-Jīlānī*” (Semarang, UIN Walisongo, 2017)
- Isti Kharismawati, “Analisis Ayat-Ayat Al-Qur’an tentang Kemurkaan Allah Terhadap Yahudi” (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2019)
- Maria Qibtiyah,”Emosi Dalam Perspektif Al Qur’an”, (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’an (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*, *Sakhiṭ*, dan *Kadzim*” (Skripsi sarjana, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024)
- Muhammad iman maedi,” Rūh Dalam al-Qur’ân (Telaah Penafsiran Syekh Abdul Qadir al-Jilani dalam Tafsir al-Jilânî)”( Skripsi sarjana, Fakultas Ushuludddin, 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-Tirmizī 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 Dakwah* 2, 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 : Seandy Irawan  
 Jabatan : Perpustakaan

NIM	21211757	
Nama Lengkap	PURNAMA HIDAYAH	
Prodi	IAT	
Judul Skripsi	PENGENDALIAN AMARAH PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Analisis Kitab Tafsir Al-Jilānī, Karya 'Abd Al-Qādir Al-Jilānī (561 H))	
Dosen Pembimbing	MAMLUATUN NAFISAH, M.Ag.	
Aplikasi	Turnitin	
Hasil Cek Plagiarisme (yang diisi oleh staf perpustakaan untuk melakukan cek plagiarisemen)	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.I/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

  
  
 Seandy Irawan

## PURNAMA HIDAYAH IAT

### ORIGINALITY REPORT

<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>1%</b>	<b>2%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.iiq.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>etheses.uinmataram.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

Exclude quotes ☐ On

Exclude bibliography ☐ On

Exclude matches ☐ < 1%

## 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.