



**MARAH MENURUT AL-QUR'AN:
STUDI ATAS *TAFSĪR AL-JAYLĀNĪ***

Oleh:

Abdillah
17.6.1.111.012

Dosen Pembimbing:
Dr. Cipta Bakti Gama, M. Ud

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S. Ag)

**PROGAM STUDI ILMU AL-QURAN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SADRA
JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Abdillah

NIM : 17.6.1.111.012

Judul : **MARAH MENURUT AL-QUR'AN:
STUDI ATAS *TAFSĪR AL-JAYLĀNĪ***

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi untuk disidangkan pada sidang Skripsi Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 Agustus 2023



Dr. Cipta Bakti Gama, M. Ud
Dosen Pembimbing Skripsi

**MARAH MENURUT AL-QUR'AN:
STUDI ATAS *TAFSĪR AL-JAYLĀNĪ***

Oleh:
Abdillah
17.6.1.111.012

Pembimbing :
Dr. Cipta Bakti Gama, M. Ud

Skripsi
Diajukan sebagai syarat memperoleh gelar S. Ag

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

1. Laporan Skripsi ini murni karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Laporan Skripsi ini hasil dari jiplakan atau plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dan peraturan perundang-undangan yang berlaku di lingkungan STAI Sadra

Jakarta, 11 Agustus 2022
Yang membuat pernyataan,

Abdillah

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Selawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Baginda Nabi Muhammad Saw., keluarga, dan para sahabat setianya. Dalam penelitian ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan skripsi ini:.

1. Direktur Yayasan Hikmat Al-Musthafa Jakarta, Prof. Dr. Hossein Mottaghi yang telah memberikan beasiswa kepada mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan di STAI Sadra.
2. Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Sadra, Dr. Kholid Al Walid, M.Ag., atas izin dan dukungan beliau dalam menjalankan penelitian ini.
3. Dr. Cipta Bakti Gama, M. Ud, dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dosen-dosen yang telah memberikan masukan dan saran konstruktif untuk meningkatkan kualitas skripsi ini.
5. Para mahasiswa senior dan keluarga yang memberikan dukungan moril dan inspirasi dalam menjalankan penelitian ini.
6. Terima kasih kepada semua individu yang telah membantu dalam pengumpulan data dan informasi yang relevan.
7. Teman-teman dan keluarga yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama proses penelitian dan penulisan.
8. Semua pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan moral, inspirasi, dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian:

A. Konsonan

b	=	ب	z	=	ز	f	=	ف
t	=	ت	s	=	س	q	=	ق
th	=	ث	sh	=	ش	k	=	ك
j	=	ج	ṣ	=	ص	l	=	ل
ḥ	=	ح	ḍ	=	ض	m	=	م
kh	=	خ	ṭ	=	ط	n	=	ن
d	=	د	ẓ	=	ظ	h	=	ه
dh	=	ذ	‘	=	ع	w	=	و
r	=	ر	gh	=	غ	y	=	ي

B. Vokal

Pendek	:	a = َ;	i = ِ	u = ُ
Panjang	:	ā = َا;	i = ِي;	ū = ُو
Diftong	:	ay = َاي;	aw = َاو	

C. Tā’ Marbutah (ة)

Ta’ marbutah yang diidafahkan (disambung dengan kata lain) ditulis “t”, seperti contoh lafal معرفة الله *fi ma’rifat Allāh*. Ta’ marbutah yang disambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi mudaf, maka ditulis “h”, seperti contoh lafal المدينة الفاضلة *al-madīnah al-faḍīlah*.

D. Shaddah

Shaddah atau *tashdīd* ditransliterasi dengan huruf, yaitu menggunakan dua huruf, seperti lafal عقليّة *‘aqliyyah*, فعليّة *fi’liyyah*, dan قوّة *quwwah*, sedangkan tasydid yang berada di akhir kata, seperti عدوّ *aduw*, maka tidak ditulis dengan menggunakan dua huruf, tetapi hanya satu huruf, yaitu ditulis *‘aduw*.

E. Kata Sandang

Kata sandang “al” dilambangkan berdasarkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf *shamsiyyah* maka

ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf *qamariyyah*.

F. Pengecualian Transliterasi

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa Arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal asma al-husna, seperti عبد الرحمن maka ditulis ‘Abdurrahmān dan جلال الدين maka ditulis *Jalāluddīn*.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Pustaka	7
H. Metodologi Penelitian	10
1. Metode Penelitian	11
2. Pendekatan Penelitian	12
3. Jenis Penelitian	13
4. Data dan Sumber Data.....	13
5. Teknik Pengumpulan Data	13
I. Sistematika Penulisan	14
BAB II MARAH DALAM AL-QUR'AN	16
A. Pengertian Marah	16
1. Pengertian Etimologi	17
2. Pengertian Terminologi	18
B. Kosakata Marah Al-Qur'an	21
1. <i>Gaḍab</i>	21
2. <i>Kazm</i>	27
3. <i>Gayz</i>	30
4. <i>Sukht</i>	33
C. Pembatasan Ayat-Ayat Marah	35
D. Klasifikasi Marah dan Bahayanya	40
BAB III PENAFSIRAN AYAT-AYAT MARAH DALAM KITAB <i>TAFSĪR AL-JAYLĀNĪ</i>	47
A. Latar Belakang Kehidupan`Abd al-Qādir Jaylānī	47

B. Profil Kitab <i>Tafsīr al-Jaylānī</i>	49
C. Metode dan Corak Kitab <i>Tafsīr al-Jaylānī</i>	51
D. Penafsiran Ayat-ayat Marah	51
1. <i>Gaḍab</i>	53
2. <i>Kazm</i>	56
3. <i>Gayz</i>	58
4. <i>Sukht</i>	62
BAB IV MARAH DALAM DIRI MANUSIA	66
A. Hakikat Marah dalam <i>Tafsīr al-Jaylānī</i>	68
B. Faktor Timbulnya Amarah	71
C. Ekspresi Marah	74
D. Pengendalian Diri dan Implikasinya pada Potensi Marah	85
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	85

ABSTRAK

Terdapat ragam konsep marah yang disinggung dalam al-Qur'an apabila ditelusuri berdasarkan kosakata kunci tentang marah. Sebagian ayat itu dihubungkan kepada Tuhan, Nabi bahkan kepada kaum yang ingkar. Marah tidak selalu dimaknai positif karena beberapa penelitian menyebutnya sebagai kondisi emosional yang abnormal. Selain itu, manusia dalam kehidupannya tidak pernah lepas dari pelbagai bentuk marah, tetapi tidak semua manusia dapat mengendalikannya dan berlaku mengekspresikan marahnya dengan cara impulsif.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penelitian ini bertujuan mengklasifikasikan ayat-ayat marah berdasarkan istilah-istilah kuncinya, kemudian melakukan pola penggunaan makna-makna istilah tersebut menurut penjelasan kitab *Tafsīr al-Jaylānī*. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif karena sumber data dan hasil penelitiannya berbentuk teks dan kata-kata. Sumber data primer penelitian ini ialah kitab *Tafsīr al-Jaylānī* dan sumber primernya ialah kitab, karya ilmiah dan referensi lainnya yang relevan dengan kajian marah dalam al-Qur'an. Metode penelitian yang digunakan ialah tematik (*maudū'i*) dengan pendekatan studi pemikiran tokoh, yaitu memaparkan dan menganalisis pemikiran `Abd al-Qādir Jaylānī dalam tafsirnya. Data dikumpulkan dengan pembacaan literatur karena teknik yang digunakan ialah *library research*.

Penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan dua poin berikut. *Pertama*, istilah *gaḍab*, *kaẓm*, *gayẓ*, *sukhṭ* terdapat 45 ayat yang menyinggung istilah kunci marah. *Kedua*, masing-masing istilah tersebut digunakan dengan ciri yang berbeda-beda menurut *Tafsīr al-Jaylānī*, yakni *gaḍab* adalah marah yang berefek pada ungkapan lisan dan tindakan fisik; *makzūm* adalah marah yang diikuti oleh dendam, *gayẓ* adalah marah yang meletup-letup dan merusak hati, *sukhṭ* adalah marah yang disebabkan perbuahan yang yang tidak sesuai terhadapnya.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, Marah, Tafsīr al-Jaylānī*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia, dalam perjalanannya melalui eksistensi, memanifestasikan beragam watak, pandangan, serta menghadapi aneka tantangan. Mulai dari karakter yang menampilkan kelembutan hingga ketangguhan dalam mengarungi pelbagai situasi kehidupan. Setiap individu mengalami transformasi batin yang dinamis, yang selalu terpengaruh oleh faktor-faktor eksternal yang beragam. Meskipun demikian, fondasi yang teguh yang membentuk perjalanan ini adalah kesetiaan terhadap perintah Ilahi. Tindakan yang selaras dengan pedoman-Nya membawa anugerah kedamaian dalam eksistensi; sedangkan mengabaikan pedoman tersebut dapat mengakibatkan individu terperosok ke dalam kerugian yang tak terhingga.¹ Berkenaan dengan itu Allah berfirman:

وَالْعَصْرِ ۝ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

“Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.” (QS.al-‘Aşr [3])

Surat tersebut menghadirkan pernyataan yang sangat menggugah. Ayatnya memberikan gambaran tegas tentang kondisi manusia di dalam dunia, bahwa manusia secara umum berada dalam keadaan kerugian. Namun, dalam konteks ini, terdapat harapan yang terang bagi mereka yang memiliki iman dan beramal saleh, serta saling mendorong untuk mengikuti kebenaran dan meneguhkan ketabahan. Pernyataan ini menggarisbawahi realitas bahwa perjalanan hidup manusia penuh dengan tantangan dan pergolakan emosi. Emosi, yang merupakan pengalaman kuat yang melibatkan perasaan dan reaksi motorik,

¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), 32.

membentuk bagian integral dari kehidupan. Dari semua emosi yang ada, terdapat empat emosi dasar yang universal: takut, marah, sedih, dan senang

Emosi, sebagai fenomena emosional, mewakili pengalaman atau kondisi yang ditandai oleh intensitas perasaan yang mendalam dan umumnya disertai oleh manifestasi gerakan yang seringkali sangat ekspresif. Secara konseptual, emosi memiliki keterkaitan dengan berbagai aktivitas mental atau gejala, termasuk pemikiran, perasaan, dan dorongan-dorongan internal; setiap modulasi kejiwaan yang kuat atau ledakan emosional yang mencakup spektrum yang luas: kemarahan, duka, kecemasan, kegembiraan, kasih sayang, frustrasi, dan rasa malu. Lebih khusus, ketika digolongkan secara mendalam, terdapat empat inti emosi yang esensial yang hampir universal dalam ekspresinya di berbagai penjuru dunia; yaitu ketakutan, amarah, kesedihan, dan sukacita.²

Marah pada hakikatnya adalah suatu keadaan yang umum dan dialami oleh sebagian besar individu. Dari satu perspektif, manusia memiliki kebutuhan untuk membebaskan gejala kemarahan yang terpendam dalam dirinya, demi meraih rasa lega, atau untuk melepaskan beban emosional yang signifikan dan menghimpit dalam benaknya. Marah merepresentasikan salah satu bentuk emosi yang alami dan seimbang bagi manusia. Tiap individu pernah merasakan kemarahan atas berbagai rangsangan. Walaupun ini adalah hal yang lumrah dan berdampak positif, tetapi jika tidak dapat dikelola terutama dalam hal penguasaan diri, marah berpotensi menimbulkan dampak-dampak negatif yang baru, terutama dalam aspek hubungan sosial di tengah masyarakat.³

Individu yang tidak mampu mengendalikan dan mengarahkan dimensi psikologisnya, serta tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol dorongan dan pertimbangannya, cenderung melahirkan sifat kemarahan. Saat seseorang terjerumus dalam keadaan kemarahan, maka tanpa keraguan, ia kehilangan kemampuan untuk mengontrol rasionalitas dan perilakunya, bahkan mungkin tidak lagi memiliki kontrol atas ucapan-ucapannya. Kondisi-kondisi beragam tersebut mengarahkan individu ke dalam tindakan-tindakan yang tak terkendali

² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005), 15.

³ Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*, (Bandung: Alfabeta, 2005), viii.

dan berpotensi menghasilkan konsekuensi yang tidak diinginkan karena dipicu oleh gelombang amarah.⁴

Selaras dengan itu, Imam Khomeini menjelaskan bahwa marah merupakan potensi (*quwwah*) manusia. Potensi tersebut sangat berperan dalam terciptanya suatu tatanan kehidupan masyarakat yang ideal. Akan tetapi, kekurangan dan ketidaksempurnaan potensi tersebut jika melewati batas kewajaran, maka dianggap sebagai cacat moral dan penyebab kerusakan-kerusakan akhlak lainnya.⁵

Secara general, faktor kemunculan amarah bisa diklasifikasikan ke dalam dua kelompok; bersifat eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah stimuli yang datang dari luar diri kita, baik lingkungan sosial maupun alam sekitar seperti cuaca, gangguan alam, atau yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah apa yang datang dari dalam diri manusia sendiri (faktor personal). Kemarahan orang yang temperamental, misalnya, tidaklah selalu dipicu oleh setting sosial atau faktor alam, melainkan oleh karakternya yang memang temperamental.⁶

Dalam ayat-ayat Al-Qur'an, marah disebutkan dalam empat istilah, yaitu *ḡaḡab*, *makzūm*, *ḡayz*, dan *sukḡḡ*. Masing-masing istilah tersebut mempunyai makna yang berbeda dalam berbicara tentang marah. Marah dengan istilah *ḡaḡab* tercantum pada beberapa ayat, salah satunya adalah pada Surah al-A'rāf [7]: 150 berikut.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي
 أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ
 الْقَوْمَ اسْتَضَعَفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِي الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ
 الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

“Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?”286) Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak)

⁴ Amir An-Najjah, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf* (Jakarta: L. Pustaka Azzam, 200), 157.

⁵ Ayatullah Ruhullah Al-Musawi, *40 Hadis: Telaah Imam Khomeini atas Hadis-Hadis Mistis dan Akhlak*, (Bandung: Mizan, 1995), 87.

⁶ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 44.

saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya. (Harun) berkata, 'Wahai anak ibuku, kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir saja mereka membunuhku. Oleh karena itu, janganlah engkau menjadikan musuh-musuh menyorakiku (karena melihat perlakuan kasarmu terhadapku). Janganlah engkau menjadikanku (dalam pandanganmu) bersama kaum yang zalim.'"

Marah memiliki kedudukan yang menarik dalam Al-Qur'an, tercermin dalam penggunaan istilah *makzūm* dan *gayz* dalam beberapa ayat suci. Contohnya, dalam surah QS. Al-Qalam [68]: 48, Allah berpesan kepada Nabi Muhammad untuk bersabar dan menerima ketetapan-Nya dengan hati lapang, seperti contoh Yunus yang berada dalam perut ikan dan berdoa dengan hati yang penuh dukacita. Melalui contoh ini, kita diajak untuk merenungi arti kesabaran dalam menghadapi cobaan dan ketetapan Allah.

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ^٧

"Oleh karena itu, bersabarlah (Nabi Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu dan janganlah seperti orang yang berada dalam (perut) ikan (Yunus) ketika dia berdoa dengan hati sedih." (al-Qalam [68]: 48)

Di sisi lain, marah juga dibahas dalam QS. Āli `Imrān [3]: 134, yang menggambarkan sifat orang-orang bertakwa. Mereka tidak hanya menunjukkan kebaikan saat dalam keadaan mudah, tetapi juga mampu menahan amarah dan memaafkan orang lain dalam situasi yang sulit. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah merupakan tanda dari budi pekerti yang mulia. Menurut, Quraish Shihab, sikap ini juga dihubungkan dengan kemampuan untuk mengatasi iri hati dan dengki, yang jika dibiarkan dapat menghancurkan hati manusia.⁷

لَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 3, 220-221.

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

Marah dalam Al-Qur'an, khususnya ayat di atas yang menggunakan kata *Gayz*, dikeluarkan oleh kesombongan yang tersembunyi di bagian paling dalam di dalam hati setiap orang yang keras kepala. Di antara sikap kemarahan itu berupa iri hati dan dengki. Pangkalan keduanya pada segumpal daging, jika dia baik, maka baik pula sekujur tubuh. Jika kedengkian, rasa iri, dan amarah adalah di antara penyebab yang menggiring manusia ke kawasan kebinasaan, maka alangkah dia sangat membutuhkan pengetahuan tentang kebinasaan dan keburukan-keburukannya agar waspada menghadapi semua itu, menjaganya, membuangnya dari lubuk hati jika memang ada dan meniadakannya.⁸ Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut berisi mengenai indikator orang-orang yang bertakwa, yakni mampu menahan amarah lalu memaafkan kesalahan orang akan sangat terpuji karena berbuat kebajikan terhadap mereka yang pernah melakukan kesalahan. Dengan begitu Allah akan menyukai dan meimpahkan rahmat dan anugerah-Nya tanpa henti kepada orang-orang yang berbuat kebajikan.⁹

Dari berbagai permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini akan bertujuan untuk mengupas secara mendalam tema mengenai rasa marah dalam perspektif Tafsir al-Jaylānī, sebuah karya monumental yang dihasilkan oleh Abdul Qadir al-Jaylani. Fokus penelitian ini terarah pada penafsiran yang dilakukan oleh tokoh tersebut terhadap empat istilah yang berkaitan dengan marah dalam Al-Qur'an. Tafsir al-Jaylānī, yang terkenal karena memiliki corak tasawuf (sufistik), akan menjadi titik sentral dalam upaya kami untuk membuka makna dan wawasan yang lebih mendalam terhadap rasa marah dalam konteks ini.

Dalam kajian ini, peneliti akan menganalisis dan merangkai berbagai penjelasan yang terdapat dalam tafsir tersebut, guna memahami landasan dan dasar dari penafsiran yang diajukan. Pendekatan yang kami ambil akan berusaha merunut sejauh mana penafsiran tersebut sesuai dengan riwayat yang ada serta konteks keberadaan penafsiran ini dalam sejarah keilmuan Islam. Salah satu aspek yang menjadi pusat perhatian kami

⁸ Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, diterjemahkan oleh Asmuni (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), 365.

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran*, Vol.3, 220-221.

adalah konsep seseorang yang mampu menahan serta mengendalikan sifat marahnya, mengatasi potensi amarah yang muncul, serta melawan dorongan-dorongan hawa nafsu yang terkadang timbul dari naluri hewani dalam diri manusia. Penelitian ini akan memadukan aspek analitis dan historis untuk membuka pandangan lebih luas terhadap pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī tentang rasa marah, serta relevansinya dengan tantangan dan dinamika dalam kehidupan manusia pada masa sekarang. Dengan demikian, kami berharap bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi yang bermakna dalam pemahaman kita terhadap aspek psikologis dan spiritual dalam pengendalian emosi, khususnya rasa marah, serta memberikan pencerahan bagi masyarakat Muslim dalam menjalani kehidupan yang lebih harmonis dan bermakna.¹⁰

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul, sebagai berikut:

1. Apa efek dari marah?
2. Bagaimana pengendalian diri manusia terhadap marah?
3. Bagaimana *Tafsīr al-Jaylānī* menafsirkan ayat-ayat tentang rasa marah dan kaitannya dengan pengendalian diri manusia?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, penulis membatasi kajian masalah di atas pada ***Marah Dalam Al-Qur'an: Studi atas Tafsīr al-Jaylānī*** Judul ini akan dikaji melalui studi penafsiran ayat-ayat yang memiliki penjelasan tentang *Rasa Marah*, kemudian akan dihubungkan dengan dimensi sosial dan spiritual. Adapun ayat-ayatnya yaitu. Ayat yang *pertama* yaitu surah al-A'raf:150, ayat ini menjelaskan rasa marah menggunakan istilah *gaḍab*, juga di dalamnya terdapat penjelasan marah dalam dimensi sosial. Ayat yang *kedua* yaitu surah al-Qalam:48. ayat ini menjelaskan rasa marah menggunakan istilah *Makzūm* yang di dalamnya terdapat penjelasan marah dalam dimensi spiritual Ayat yang *ketiga* yaitu surah Āli `Imrān [3]: 134, ayat ini menjelaskan rasa marah menggunakan istilah *gayz*, juga di dalamnya terdapat penjelasan tentang keutamaan menahan amarah.

¹⁰ Abdul Qadir al-Jailani, *Tafsīr al-Jaylānī Tahqiq Fadil Jailani al-Hasani al-Tailani al-Jamazraq*, (Kuwait: Maktabah Ma'rūfiyah, 2010 M), Jil. 1, 306.

D. Rumusan Masalah

Adapun dalam proses penelitian ini, peneliti menyusun beberapa rumusan masalah, yaitu seperti berikut:

1. Bagaimana klasifikasi ayat-ayat marah dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana konsep marah menurut kitab *Tafsīr al-Jaylānī*?

E. Tujuan Penelitian

Terkait dengan penelitian ini, penulis menemukan beberapa tujuan penelitian, di antaranya yaitu:

1. Untuk mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an membahas rasa marah.
2. Untuk mengetahui penafsiran *Tafsīr al-Jaylānī* tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas rasa marah.

F. Manfaat Penelitian

Dalam manfaat penelitian ini, ada beberapa manfaat yang dapat penulis temukan, di antaranya yaitu:

1. Manfaat teoritis, yaitu menambah wawasan Islam secara ilmiah dalam tradisi kajian tafsīr.
2. Manfaat praktis, yaitu menjadi pusat inspirasi dan referensi bagi para pemikir kontemporer, peminat kajian tafsīr, sarjana studi keislaman dan mahasiswa yang sedang melakukan penelitian pada bidang tafsīr atau yang berkaitan dengannya. Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan.

G. Kajian Pustaka

Kajian pustaka atau tinjauan pustaka merupakan penelusuran terhadap penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Disini peneliti dituntut untuk menjelaskan dan menguraikan dengan jelas kajian pustaka yang menimbulkan gagasan dan dapat mendasari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti juga diharapkan dapat mengungkapkan teori, temuan dan bahan peneliti terdahulu yang menjadi landasan untuk melakukan penelitian yang diusulkan, sekaligus mengungkap perbedaannya dengan fokus yang dikaji.

1. Jurnal "*Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an*", oleh Umar Latief. Karya ini mewakili sebuah penelitian yang mengulas gambaran tentang amarah dalam Al-Qur'an. Dalam konteks Al-Qur'an, amarah dibatasi pada aspek sikap dan perilaku yang melibatkan elemen itu sendiri. Al-Qur'an bahkan menggambarkan amarah sebagai manifestasi perilaku yang kurang mendasar atau berlandaskan pada ketidaktahuan. Sebagai konsekuensinya, Al-Qur'an menunjukkan

dimensi amarah dengan pendekatan yang lebih mendalam, yakni dari sudut pandang kemanusiaan dan spiritual, dengan melibatkan praktik zikir, ketabahan (sabar), respons terhadap perangsangan, dan kesiapan mental yang menyeluruh untuk menerima kebenaran. Dengan demikian, konseptualisasi mengenai amarah tidak sekadar terbatas pada makna harfiahnya, melainkan merujuk pada makna yang lebih dalam, yang bermakna "kerugian" yang mengarah pada ketidakkonformitasan dan/atau penyimpangan dari jalan kebenaran. Berbanding terbalik dengan penelitian sebelumnya, pendekatan penelitian ini menitikberatkan pada dimensi sosial dan spiritual amarah, sebab-sebab munculnya amarah, dan strategi untuk menangani amarah dalam kerangka pandang Tafsir al-Jaylānī..

2. Skripsi “*Penafsiran Marah Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an*”. Karya ini merupakan skripsi yang digarap oleh Siti ‘Atiqoh, seorang mahasiswi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2014. Penelitian ini mengulas tentang subjek dan objek dari ayat-ayat yang berbicara tentang marah dalam Al-Qur’an, yakni amarah Allah terhadap hamba-Nya. Fokus penelitian ini mengarah pada kelompok-kelompok yang mendapat murka Allah, antara lain: pertama, Kaum Yahudi; kedua, mereka yang dengan sengaja membunuh seorang mukmin; ketiga, individu yang berprasangka negatif terhadap Allah; keempat, mereka yang melarikan diri dari medan pertempuran dalam membela kebenaran; kelima, individu yang berpaling dari iman dan mengingkari kepercayaan; keenam, wanita pezina yang masih memiliki ikatan pernikahan. Sementara itu, penelitian juga membahas tentang amarah para nabi terhadap komunitasnya, termasuk dalam kisah Nabi Musa as, Nabi Yunus as, dan Nabi Ya’qub as.

Namun, perbedaan utama dengan penelitian sebelumnya adalah fokus penelitiannya. Peneliti pada penelitian ini akan lebih menekankan pada aspek rasa amarah dalam dimensi sosial dan spiritual dalam konteks zaman sekarang, yang dianalisis melalui pandangan Tafsir al-Jaylānī..

3. Skripsi karya Muhammad Birril Yuzakki dengan judul “*Pengendalian Emosi Marah dalam Al-Qur’an*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur’an dengan bantuan ilmu-ilmu tertentu guna mengurai inti permasalahan dan mengungkap tujuan dari pokok persoalan tersebut. Hasil analisis dari penelitian ini

menghasilkan kesimpulan bahwa dalam Al-Qur'an, ungkapan tentang kemarahan diekspresikan melalui kata-kata "gaḍab" dan "Gayz". Ada sebanyak 26 ayat yang menggambarkan sifat marah dengan menggunakan kata "gaḍab", serta marah dengan kata "gayz". Dari seluruh ayat yang diteliti, penggunaan kata "gaḍab" yang dikaitkan dengan Allah SWT mengandung arti kemurkaan, kebencian, dan kutukan. Sementara itu, ketika "gaḍab" dikaitkan dengan manusia, maknanya adalah kemarahan. Perbedaan kunci terletak pada penggunaan kata "gayz", yang hampir selalu merujuk pada kemarahan manusia dalam hampir semua ayat Al-Qur'an yang dikaji dalam penelitian ini. Ini disebabkan oleh fakta bahwa "Gayz" merujuk pada tingkat kemarahan yang lebih tinggi daripada "gaḍab". Kesimpulan dari penelitian ini mengekspos beberapa strategi untuk mengelola amarah yang diajarkan dalam ayat-ayat Al-Qur'an, seperti praktik pemaafan, mengasumsikan sikap positif terhadap orang lain, berdzikir (mengingat Allah), dan bersabar.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya berkaitan dengan metode penelitian dan fokus tokoh yang digunakan sebagai referensi. Dalam penelitian ini, metode tematik ayat digunakan untuk menghimpun semua ayat yang berkaitan dengan tema tertentu, sementara pada penelitian lainnya fokus hanya pada satu tokoh dalam Al-Qur'an..

4. Jurnal karya Miftah Ulya dengan judul "*Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran serta signifikansi emosi marah dalam kehidupan manusia. Emosi marah, meskipun memiliki peran penting dalam konteks kehidupan, juga harus dijaga dan diarahkan, mengingat sifatnya yang dapat bermanifestasi sebagai sifat terpuji atau sebaliknya, sifat yang perlu diwaspadai. Lebih jauh, emosi marah juga berperan aktif dalam menjaga keutuhan diri, keluarga, serta masyarakat secara keseluruhan. Emosi marah muncul ketika seseorang mengalami ketidaknyamanan terhadap orang lain atau objek tertentu yang berkaitan dengan pengalaman dan kepribadian pribadi.

Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep tentang "emosi manusia" tumpang tindih dengan perilaku individu yang terhubung dengan informasi dari masa lalu, masa kini, dan masa depan. Terdapat sekitar

13 penggunaan derivatif kata "marah" dalam berbagai bentuknya dalam Al-Qur'an. Dalam konteks teks-teks tersebut, amarah digambarkan melalui tindakan dan sikap manusia, termanifestasi dalam ekspresi wajah, komunikasi verbal dan nonverbal, serta dalam berbagai tindakan seperti berhadapan dengan ketidakadilan atau rasa ketidakpuasan terhadap harapan. Penelitian ini juga menegaskan bahwa manusia dianjurkan untuk mengenali dan mengendalikan emosi marah, mengingat dampak yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk aspek psikologis, sosial, dan kesejahteraan mental. Namun, Al-Qur'an menegaskan bahwa dengan mengingat Allah SWT, membersihkan pikiran dari prasangka buruk, memiliki sifat sabar dan syukur, serta mengasah sifat pemaaf, kita dapat menemukan solusi dalam mengelola emosi marah.

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan riset peneliti terletak pada cakupan isu yang dibahas. Penelitian Anda memfokuskan pada dimensi spiritual dari marah dan menganalisisnya dengan menggunakan pandangan psikologi modern terkait marah dan upaya pengendaliannya.

5. Skripsi karya Mila Nida Subandi dengan judul "*Model Pengendalian Emosi Dalam Alqur'an (Analisis Praktik Para Nabi)*". Penelitian ini mengulas tentang pengendalian emosi melalui kisah-kisah para nabi. Emosi merupakan puncak ekspresi tindakan. Allah SWT memberikan emosi kepada manusia sebagai alat untuk menjaga kelangsungan hidup, sehingga individu memiliki hak untuk menentukan kapan dan bagaimana emosi tersebut diungkapkan. Namun, saat ini banyak individu yang cenderung lebih emosional. Berdasarkan data dari WHO (2010), tingkat masalah emosional meningkat pada kelompok usia di atas 15 tahun. Penelitian ini mengadopsi metode penelitian pustaka (Library Research) dengan menggunakan kisah-kisah para nabi dalam Al-Qur'an sebagai sumber data. Data ini kemudian dianalisis melalui pendekatan kualitatif deskriptif. Tahapan analisis mencakup deskripsi emosi, identifikasi berbagai bentuk emosi, dan analisis psikologis. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dari kisah-kisah para Nabi dalam Al-Qur'an, terdapat empat nabi yang mengalami berbagai bentuk emosi, yaitu Nabi Yakub, Nabi Musa, dan Nabi Yunus. Dalam cerita-cerita tersebut, para nabi berhasil memberikan contoh pengendalian emosi. Pengendalian ini dapat dianalisis melalui lensa psikologi, dan dikelompokkan ke dalam

kategori: 1) Model Displacement (Pengalihan) 2) Model Regresi (Perubahan ke tahap sebelumnya) 3) Model Coping (Penanganan). Model pengalihan (displacement) tercermin dalam praktik katarsis dan zikirullah. Sementara model penanganan (coping) diwujudkan dalam bentuk bersyukur.

Perbedaan utama dengan penelitian Anda terletak pada metode analisis. Penelitian Anda tidak hanya menganalisis pandangan psikologi modern terkait emosi dan pengendaliannya, tetapi juga menganalisis konsep Al-Qur'an tentang emosi marah dan cara mengendalikannya.

H. Metodologi Penelitian

Kata 'metode' berasal dari bahasa Yunani kuno, di mana kata *methods* yang berarti 'cara' atau 'jalan'. Dalam perkembangan bahasa, istilah ini kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai *method*. Di dalam bahasa Arab, konsep ini direpresentasikan oleh kata-kata *tarīqah* dan *manhaj*.¹¹ Sementara dalam bahasa Indonesia, metode merujuk pada suatu cara atau strategi yang digunakan untuk menjalankan atau mengerjakan suatu tugas atau kegiatan tertentu. Dengan kata lain, metode merupakan suatu sistem atau rencana yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keberadaan metode memiliki peranan yang sangat krusial dalam berbagai bidang kehidupan, baik dalam konteks pendidikan, riset, bisnis, maupun dalam praktik sehari-hari. Melalui penggunaan metode yang tepat, seseorang dapat merancang langkah-langkah yang sistematis dan terstruktur untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dengan demikian, metode bukan hanya sekadar alat, tetapi juga merupakan fondasi yang kokoh bagi pencapaian tujuan, karena membantu individu atau kelompok untuk mengarahkan usaha mereka secara efisien dan efektif. Dengan demikian, pemahaman dan penerapan metode yang baik dapat memberikan panduan yang jelas dan strategi yang terencana untuk meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. metode berasal dari bahasa Yunani "*methods*" yang berarti cara atau jalan.

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode tematik (*maudū'i*), suatu pendekatan yang memungkinkan untuk

¹¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press, 2017), 17.

mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema atau judul yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam metode ini, ayat-ayat yang memiliki relevansi dengan tema yang akan dibahas akan diidentifikasi, dihimpun, dan dianalisis secara sistematis. Pendekatan tematik ini memungkinkan peneliti untuk lebih mendalam dalam memahami isi Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik tertentu, serta mengidentifikasi pola dan pengulangan tema yang muncul dalam berbagai ayat.

Dalam penelitian ini, fokus utama penelitian adalah pada empat istilah Al-Qur'an, yaitu surah al-A'rāf: 150, Āli 'Imrān: 134, dan al-Qalam: 48. Ayat-ayat ini dipilih karena memiliki konteks yang relevan dengan pembahasan tentang marah dalam perspektif Al-Qur'an dan Tafsīr al-Jaylānī. Metode tematik memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat ini secara komprehensif, serta menggali makna dan pesan yang terkandung di dalamnya. Dengan mengaplikasikan metode tematik, peneliti dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang pandangan Al-Qur'an terkait dengan konsep marah dalam berbagai situasi dan konteks.

Pendekatan tematik ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana tema marah dipaparkan dalam Al-Qur'an dan bagaimana pandangan tersebut diterjemahkan oleh Tafsīr al-Jaylānī. Dengan menganalisis ayat-ayat secara kontekstual dan merinci makna serta implikasinya, peneliti dapat menggali persamaan dan perbedaan dalam konsep marah yang terkandung dalam teks suci Al-Qur'an dan tafsir klasik tersebut. Dengan demikian, metode tematik memberikan pendekatan yang sistematis dan komprehensif dalam membahas tema tertentu dalam Al-Qur'an, yang dalam konteks penelitian ini adalah konsep marah, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih kaya dan mendalam.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi tokoh..¹² Penelitian ini adalah pendekatan studi tokoh yang berfokus pada pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī tentang

¹² Moh Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), 54

rasa marah dalam konteks Tafsīr al-Jaylānī. Namun, pendekatan ini tidak sekadar memaparkan pandangan-pandangan yang diutarakan oleh tokoh tersebut. Lebih dari itu, penelitian ini akan melibatkan analisis mendalam untuk memahami dengan lebih baik konsep marah yang dikemukakan oleh Abdul Qadir al-Jaylānī. Pendekatan studi tokoh ini akan melibatkan pemahaman terhadap sudut pandang, nilai-nilai, dan konteks historis yang membentuk pemikiran tokoh tersebut.

Namun demikian, penelitian ini tidak akan berhenti pada analisis internal terhadap pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī semata. Kami juga akan mengadopsi pendekatan komparatif dengan membandingkan pandangan beliau dengan interpretasi para mufasir lainnya. Dengan cara ini, kami bertujuan untuk memberikan pandangan yang lebih luas dan holistik mengenai pandangan tokoh ini dalam mengatasi rasa marah. Hasil perbandingan ini akan menggarisbawahi kekhasan dan kontribusi unik dari pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī dalam memahami serta mengendalikan emosi tersebut

Penelitian ini akan menjadikan pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī sebagai benang merah yang menghubungkan semua aspek penelitian. Pandangan tokoh ini akan menjadi landasan utama yang akan mengarahkan dan membimbing analisis kami. Dengan pendekatan ini, kami berharap dapat mengungkap makna mendalam dari konsep marah dalam perspektif Tafsīr al-Jaylānī dan implikasinya terhadap pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam upaya kami untuk memahami dan mengapresiasi pandangan Abdul Qadir al-Jaylānī tentang rasa marah, penelitian ini akan mempertimbangkan sejarah, budaya, dan konteks sosial yang mungkin mempengaruhi pemikiran dan pandangan tokoh tersebut.

3. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, catatan yang mempunyai relasi dengan makna, nilai serta pengertian. Penelitian kualitatif mempunyai berbagai keunggulan, di antaranya: data yang didapat sangat mendasar, sebab berdasarkan beberapa faktor, baik peristiwa maupun realita, pembahasan sangat mendalam dan terpusat dan sifatnya terbuka tidak hanya terbatas pada

satu pandangan serta bersifat realistik. Jenis penelitian ini juga dimaksudkan suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral, dengan hasil data yang akan diolah dan dianalisa kembali untuk mendapatkan sebuah kesimpulan deskriptif.¹³

4. Data dan Sumber Data

Pada penelitian ini, data dan sumber data terdapat dua bagian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh dari partisipan.¹⁴ Data primer juga bisa diartikan data-data yang merupakan karya tokoh yang telah dan sedang dikaji. Sedangkan data sekunder merupakan karya-karya atau buku-buku yang menjelaskan pemikiran tokoh tersebut yang merupakan hasil penelitian orang lain dan buku-buku lain berkaitan dengan objek kajian ini yang sekiranya dapat digunakan untuk menganalisis mengenai persoalan yang dibahas.¹⁵

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah tafsir bercorak sufi karya Abdul Qadir al-Jayani.

Sedangkan data sekunder ialah tafsir-tafsir yang bercorak sufi buku-buku, artikel, majalah, data internet dan sumber-sumber lain yang dapat dijadikan sebagai bahan dalam membantu memudahkan penulis dalam proses penelitian skripsi.

5. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini bersifat kepustakaan (*Library Research*) yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan berfokus pada literatur (kepustakaan), baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari penelitian terdahulu.¹⁶ Awalnya peneliti akan mencari bahan-bahan penelitian yang berasal dari sumber primer. Kemudian peneliti mencoba untuk mencari sumber sekunder yang relevan dalam penelitian ini.

¹³ Ahmed Tanzeeh, *Metode Penelitian Praktis*, (Yogyakarta: Penerbit Teras, 2011), 48

¹⁴ Lexy J. Meolong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal.137

¹⁵ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Quran dan Tafsir*, 52

¹⁶ M. Iqbal, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002), 11

I. Sistematika Penelitian

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini akan diuraikan berdasarkan rincian berikut ini:

Bab pertama membahas pendahuluan, dimulai dengan latar belakang masalah yang memperkenalkan signifikansi penelitian ini dalam konteks marah dalam Al-Qur'an. Bab ini juga menguraikan masalah penelitian, termasuk identifikasi masalah, pembatasan masalah, serta rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini. Tujuan penelitian dan manfaatnya juga ditegaskan untuk memberikan pandangan lebih lanjut tentang tujuan dari penelitian ini. Kajian pustaka menjadi penting dalam membangun landasan teori, dan bab ini mengeksplorasi literatur yang relevan terkait marah dalam Al-Qur'an serta karya-karya Abdul Qadir al-Jaylani yang menjadi fokus penelitian ini. Metode penelitian dan sistematika penulisan juga diuraikan dalam bab pertama untuk memberikan panduan metodologis dalam penelitian ini.

Bab kedua, membahas konsep marah dalam Al-Qur'an dengan menguraikan definisi marah secara etimologi dan terminologi. Bab ini juga membahas kosakata terkait marah dalam Al-Qur'an, seperti *ghadab*, *makzūm*, *gayz*, dan *sukht*. Pengelompokan ayat-ayat marah serta klasifikasi marah dan bahayanya juga dianalisis dalam bab ini untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai konsep marah dalam konteks Al-Qur'an.

Bab ketiga, mengangkat penafsiran ayat-ayat marah dalam perspektif Tafsīr al-Jaylānī. Bab ini memberikan wawasan tentang biografi dan profil kitab Tafsīr al-Jaylānī, serta mendiskusikan metode dan corak penafsirannya. Bab ini juga mendalami pada penafsiran ayat-ayat marah oleh Abdul Qadir al-Jaylani, memberikan gambaran tentang perspektif dan pendekatan tafsirnya terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan marah.

Bab keempat, menganalisis penafsiran dalam pandangan Tafsīr al-Jaylānī terhadap ayat-ayat tentang rasa marah. Bab ini membahas empat istilah marah yang digunakan dalam beberapa surah Al-Qur'an, yaitu surah al-A'raf: 150, Āli 'Imrān: 134, dan al-Qalam:48. Penafsiran al-Jaylānī terhadap konsep dan implikasi marah dalam konteks ini dianalisis secara mendalam.

Bab kelima menjadi penutup dari penelitian ini dengan menyajikan kesimpulan yang diambil dari hasil analisis dan pembahasan. Bab ini juga memberikan saran-saran yang dapat diambil sebagai arahan untuk penelitian selanjutnya dalam bidang ini..

BAB II MARAH DALAM AL-QUR'AN

A. Pengertian Marah

Pada prinsipnya, emosi manusia dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori umum berdasarkan dampak yang dihasilkannya.¹⁷ Pertama, terdapat emosi positif, juga dikenal sebagai afektif positif. Emosi positif ini membawa dampak yang menggembirakan dan menenangkan. Berbagai jenis emosi positif meliputi ketenangan, relaksasi, kebahagiaan, kegembiraan, ke lucuan, perasaan haru, serta kebahagiaan. Kedua, terdapat emosi negatif atau afektif negatif. Ketika mengalami emosi negatif ini, dampak yang timbul cenderung bersifat negatif, tidak mengenakan, dan mengganggu. Emosi negatif mencakup berbagai perasaan seperti kesedihan, kekecewaan, keputusasaan, depresi, perasaan tidak berdaya, frustrasi, kemarahan, dendam, dan masih banyak lagi.¹⁸

Salah satu dari berbagai emosi yang sulit untuk dikelola adalah rasa marah. Rasa marah yang ditekan atau ditahan seringkali mengakibatkan beban psikologis yang semakin berat. Marah yang terus-menerus bergolak dapat menciptakan suasana hati yang tidak menyenangkan,

¹⁷ Walaupun masih terdapat jenis emosi lainnya seperti takut (*fear*) dengan tanda tubuh terasa membeku, reaksi waspada, wajah pucat, dan darah terasa mengalir ke otot rangka besar, misalkan kaki untuk dapat lari atau mata terasa awas untuk mengamati situasi disekelilingnya. Kebahagiaan (*Happiness*), dengan tanda peningkatan aktivitas di pusat otak yang menghalang perasaan negatif dan menenangkan perasaan yang memunculkan kegusaran. Cinta (*love*), merupakan perasaan kasih sayang sebagai polarisasi simpatik tetap merujuk terhadap respons relaksasi, yaitu; sekumpulan reaksi pada sekujur tubuh yang membangkitkan kondisi yang menenangkan serta rasa puas untuk mempermudah kolaborasi dengan yang lain. Kaget (*shock*), ditandai dengan naiknya alis pada mata secara individu. Kondisi seperti ini merupakan reaksi untuk suatu kemungkinan menerima lebih banyak informasi atau mencoba mencari trik-upaya apa yang sedang terjadi untuk merancang tindakan terbaik. Rasa Jijik (*disgust*), menunjukkan aspek sikap ditandai hidung mengkerut (menutupnya) atau ungkapan lain wajah rasa jijik, akibat rangsangan bau atau rasa amat sangat menyengat. Sedih (*sadness*), dilihat dengan menurunnya energi ataupun semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari karena menyesuaikan dari akibat adanya kehilangan sebab kondisi menyedihkan disebabkan kekecewaan besar. Lihat di H. Jaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), 44- 45.

¹⁸ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 13.

membuat seseorang menjadi lebih sensitif, dan membawa perasaan yang tidak nyaman.¹⁹ Amarah memiliki kemiripan dengan api. Saat masih kecil, amarah bisa bermanfaat dan kita mampu mengontrolnya. Namun, jika amarah tersebut tumbuh menjadi sangat besar, kita mungkin tidak mampu lagi mengendalikannya. Seperti api yang tak terkendali, amarah dapat merusak diri kita dari dalam.²⁰ Ketika seseorang merasa marah, ia membuka pintu bagi segala jenis keburukan untuk masuk ke dalam dirinya tanpa hambatan. Sebagai contoh, ia mungkin berbicara dengan nada keras dan kata-kata kasar. Menggunakan bahasa yang keras dan kasar termasuk perilaku buruk. Seorang yang beriman tidak akan menggunakan kata-kata kasar atau mengucapkan kata-kata yang menusuk perasaan pendengarnya.²¹ Sehubungan dengan hal ini, marah sering dijuluki sebagai godaan setan yang cenderung merasuki individu ketika keadaan emosionalnya tidak stabil dan dalam situasi fisik yang tidak mendukung.²² Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep marah, akan diuraikan pengertian tersebut dari segi bahasa dan terminologi, dengan tujuan untuk meraih pemahaman yang lebih komprehensif.

1. Pengertian Etimologi

Marah dalam bahasa Arab yaitu Gaḍab (غضب). Kata Gaḍab berasal dari akar kata *ghadhiba-yaghdhabu-gaḍaban* (غضب يغضب غضبا) berarti marah.²³ Amarah merujuk pada perasaan gusar, jengkel, muak, dan ekstrem ketidaknyamanan akibat perlakuan yang dianggap tidak pantas terhadap diri sendiri. Secara lebih spesifik, "marah-marah" adalah bentuk kata kerja yang mengacu pada tindakan berulang-ulang untuk mengekspresikan perasaan marah; ini melibatkan penggunaan kata-kata atau menunjukkan sikap yang merupakan saluran keluarnya amarah.²⁴

¹⁹ Tiantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, 5.

²⁰ Muhammad Umar Abdurahman, *Lâ Taghdob*, (Yogyakarta: Penerbit Frenari, 2009), 8

²¹ Rachmat Ramadhana al-Banjari, *Psikologi Iblis*, (DIVA Press, Jogjakarta, 2007), 58

²² Abdul Hidayat Saerodjie, *Terapi Terhadap 15 Penyakit Hati*, (Jakarta: Paramarta, 2001), 54

²³ Adib Bisri dan Munawwir A. Fatah al-Bisri, *Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1999), 542.

²⁴ KBBi Online

Dalam bahasa Arab, seperti yang diuraikan secara rinci oleh Muhammad Nuh dalam kitab *Āfāt 'alā At-Ṭarīq*, marah memiliki beberapa makna²⁵, yaitu:

- a. Marah berarti merasa tidak rela terhadap sesuatu dan merasa iri terhadap sesuatu. Misalnya, jika dikatakan *gaḍiba `alayhi gaḍaban wa magdūbatan*, artinya dia marah atau tidak rela terhadap sesuatu. *Gaḍiba lahu* berarti dia marah atau tidak rela kepada seseorang demi kepentingan orang lain.
- b. Marah juga bisa berarti kesedihan atau kemurungan dalam konteks pergaulan dan perilaku. Misalnya, jika kita mengatakan "hadza gaḍabī," artinya dia dalam keadaan murung dalam pergaulan dan perilakunya.

Secara keseluruhan, dalam bahasa Arab, marah disebut dengan istilah *gaḍab* (غضب) yang berasal dari akar kata *gaḍiba-yagḍabu-gaḍaban* (غضبا يغضب غضب) yang memiliki makna marah, gusar, jengkel, dan merasa tidak senang akibat perlakuan yang dianggap tidak pantas.

Dalam konteks linguistik dan budaya, kata *gaḍab* memiliki cakupan yang luas dalam menggambarkan berbagai spektrum emosi yang mencerminkan perasaan ketidakpuasan, ketidakrelaan, dan bahkan iri terhadap situasi atau perlakuan tertentu. Lebih jauh lagi, penggunaan kata ini juga dapat mengindikasikan aspek kemurungan dalam interaksi sosial dan tindakan sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih dalam tentang makna dan variasi penggunaan kata *gaḍab* dalam bahasa Arab memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang kompleksitas emosi dan ekspresi dalam budaya dan bahasa tersebut. Ini mencerminkan bagaimana kata tersebut merefleksikan perasaan individu terhadap lingkungannya, serta bagaimana penggunaannya mampu menggambarkan dinamika emosi dan hubungan sosial dalam budaya yang kaya dan beragam.

2. Pengertian Terminologi

Marah merupakan bagian dari emosi dasar manusia. Term emosi dalam pemakaian sehari-hari sangat berbeda dengan pengertian emosi dalam Kejiwaan. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat

²⁵ Sayyid Muhammad Nuh, *Afatun 'Ala at-Thariq*, (t.tmp: Dār al-Wafa', 1987),

kemarahan yang tinggi. Seorang yang membanting gelas karena merasa harga dirinya dilecehkan orang lain, dengan mudah dikategorikan sedang dalam keadaan emosi. Dengan kata lain, orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya diperingatkan supaya jangan bertindak emosional. Ungkapan semacam itu jarang muncul pada peristiwa-peristiwa seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena suatu yang menjijikkan, kendati semua peristiwa tersebut masuk dalam kategori emosi. Karena emosi lazim dipahami oleh masyarakat sebagai ekspresi marah.²⁶

Secara terminologi, terdapat beberapa rumusan tentang marah, di antaranya: marah yaitu perubahan dalam diri atau emosi yang dibawa oleh kekuatan dan rasa dendam demi menghilangkan gemuruh di dalam dada, dan yang paling besar dari marah adalah (الغيط), hingga mereka berkata dalam definisinya: kemarahan yang teramat sangat.²⁷ Definisi lain misalnya:

- a. an-Nawawī mengajukan definisi tentang marah dari perspektif ilmu tasawuf. Menurutnya, marah adalah tekanan dari nafsu yang berasal dari hati dan menyebabkan aliran darah ke bagian wajah. Dampak dari ini adalah munculnya perasaan kebencian pada diri seseorang.²⁸
- b. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono, marah adalah emosi yang muncul sebagai reaksi terhadap sesuatu yang menimbulkan perasaan tidak nyaman atau menjengkelkan.²⁹
- c. Menurut Chaplin, *anger* (yang dapat diterjemahkan sebagai marah, gusar, atau berang) adalah respons emosional yang timbul secara mendadak sebagai reaksi terhadap berbagai situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi fisik, penghambatan, serangan verbal, kekecewaan, atau frustrasi. Emosi ini ditandai oleh reaksi kuat dalam sistem saraf otonomik, terutama dalam bentuk respons darurat dari sistem simpatetik. Terkait dengan hal ini, marah secara implisit diinduksi oleh reaksi serangan fisik, baik

²⁶ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur'an*, 15.

²⁷ Imam al-Gazali, *Ihya' Ulum al-din*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1989), juz III, 163

²⁸ Yadi Purwanto dan Rachmad Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 7.

²⁹ Sarlito Wirawan Sarwono. *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), hal 53

dalam bentuk somatik atau fisik, maupun dalam bentuk verba atau lisan.³⁰

- d. Menurut Muhammad Utsman Najati, marah adalah sebuah emosi alamiah yang muncul ketika terdapat hambatan dalam upaya memenuhi salah satu motif dasar. Ketika manusia atau hewan mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan tertentu yang berhubungan dengan pemenuhan motif dasarnya, maka perasaan marah dapat muncul. Ini berarti bahwa individu mungkin merasa terhalang atau terganggu dalam upayanya memuaskan motif dasarnya. Akibatnya, munculnya respons marah bisa menghasilkan sikap penolakan terhadap hambatan tersebut, serta keinginan untuk melawannya. Individu juga cenderung berjuang untuk mengatasi dan menghilangkan hambatan tersebut sehingga dapat mencapai tujuan dan memenuhi motifnya.³¹
- e. Imam Ghazali menjelaskan bahwa marah dapat disamakan dengan nyala api yang berkobar-kobar, dengan sifat menyerang, bergerak, dan melonjak-lonjak di dalam hati manusia.³²
- f. Imam al-Qurthubi menyatakan bahwa marah juga dapat diartikan sebagai *ash-Shiddah*, yang merujuk pada kekuatan, keperkasaan, atau kekerasan. Sebagai contoh, ungkapan "rajulul ghadhdhub" bisa diartikan sebagai seseorang yang memiliki sifat keras. Demikian pula, kata *ghaddub* dapat merujuk pada ular jahat yang mematikan karena kekuatannya. Menurut Imam al-Qurthubi, penyebab seseorang kehilangan kendali atas akal sehat dan agamanya adalah kemarahan. Ibnu Qayyim al-Jauziyah menggambarkan marah seperti binatang buas. Jika dibiarkan bebas, marah bisa merusak dan mengendalikan kita.³³

Dari rangkuman berbagai rumusan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa marah adalah gejala emosi yang diekspresikan melalui tindakan atau ekspresi untuk mencapai rasa puas. Marah merupakan respons terhadap hambatan yang mengakibatkan kegagalan dalam upaya atau tindakan tertentu, sering kali disertai

³⁰ CP. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993), 28

³¹ Muhammad Utsman Najati, *Hadis dan Ilmu Jiwa*, Terj. M.Zaka al-Farizi, (Bandung: Penerbit Pustaka, 2005), 94

³² Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, (Semarang: Cv. Assy-Syifa', 2003), 23

³³ Syaikh Fauzi Said dan Nayif al-Hamd, *Jangan Mudah Marah*, (Solo: Aqwam, 2006), 18

dengan berbagai bentuk perilaku ekspresif. Marah juga bisa berupa pernyataan agresif, yang perilakunya dapat mengganggu baik individu yang menjadi sasaran marah maupun orang di sekitarnya.³⁴ Marah yang berlebihan dapat dianggap sebagai suatu penyakit. Di sisi lain, kekurangan marah juga bisa menjadi suatu penyakit. Marah yang berlebihan dalam konteks ini disebut *ifrāt* atau kelebihan, sementara ketiadaan kemampuan untuk marah disebut *tafrīt* atau kekurangan. Sedangkan, kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikan marah pada waktu yang tepat disebut "i'tidāl" atau keseimbangan.

B. Kosakata Marah dalam Al-Qur'an

Marah memang termasuk dalam kondisi emosional yang bisa merugikan individu dan orang lain di sekitarnya. Dalam perspektif al-Qur'an, konsep marah dibahas dalam berbagai konteks dan menggunakan beragam kosakata. Bagian ini akan mengulas beberapa kosakata khusus yang digunakan dalam al-Qur'an untuk menyampaikan makna marah, di antaranya adalah *Ghadab*, *Makzūm*, *Gayz*, dan *Sukht*.

Ghadab, merujuk pada kemarahan atau keberadaan emosi yang muncul ketika seseorang merasa terganggu atau tidak puas terhadap suatu hal. *Ghadab* menunjukkan perasaan marah yang termanifestasi dengan berbagai tingkatan intensitas.

Makzūm, menggambarkan perasaan marah atau amarah yang merujuk pada situasi di mana seseorang merasa tidak puas dengan perlakuan atau tindakan yang diterimanya.

Gayz, mengartikan marah atau amarah dengan nuansa yang lebih kuat. Istilah ini menunjukkan perasaan marah yang lebih intens dan keras, mungkin juga mencerminkan aspek agresif.

Sukht merupakan istilah yang menunjukkan perasaan marah atau amarah yang muncul dengan tiba-tiba, sering kali dalam bentuk yang intens dan mendalam.

Melalui empat istilah itu, al-Qur'an memberikan gambaran yang kaya dan nuansawan tentang konsep marah, membantu kita untuk memahami dimensi-dimensi emosi ini dalam berbagai konteks dan situasi..

³⁴ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), hlm. 35

1. *Gaḍab*

Kosakata "gaḍab" diambil dari akar kata kerja "gaḍiba-yagḍabu" (غضب, يغضب, غضبا) yang memiliki arti dasar marah.³⁵ Secara lebih spesifik, istilah ini merujuk pada peningkatan tekanan darah di jantung yang sering disertai dengan keinginan untuk membalas dendam.³⁶ Pandangan Isfahani itu menunjukkan dua tanda marah, yaitu tanda fisik berupa tekanan darah dalam jantung yang dapat diketahui secara kedokteran dan tanda psikologis yang berarti keinginan untuk membalas dendam, (*intiqām*). Ciri-ciri marah ialah kasar, keras dan padat, karena orang yang marah biasanya berkata kasar yang disebabkan oleh hati yang keras dan padat, sehingga tidak ingin mendengar perkataan orang lain. Dalam bahasa Arab, pemarah dalam bentuk fa'īl diungkapkan dengan tiga bentuk, yaitu *gaḍib*, *gāḍib*, dan *gaḍbān*. Secara kebahasaan, antonim dari *gaḍab* adalah rida dan *ḥilm*. Oleh karena itu, orang yang tidak rela atas suatu kondisi dan berbuat dengan keras disebut sebagai *gaḍab*.³⁷

Menurut Ibnu Faris, kata yang terdiri dari huruf *al-gayn*, *aḍ-ḍād*, dan *al-bā'* memiliki makna dasar kuat (*shiddah*) atau mampu (*quwwah*).³⁸ Ada yang mengatakan *al-gaḍbah* adalah batu besar yang sangat kuat yang diambil dari akar kata *al-gaḍab*. Berkenaan dengan marah, Ibnu Faris tetap menghubungkan *al-gaḍab* dengan arti dasarnya, yakni amarah atau kekecewaan yang sangat besar (*ishtidād as-sukht*). Amarah atau *al-gaḍab* ini dapat ditujukan kepada orang hidup dengan mendahulukan huruf *lām* kepada objeknya (*maf'ūl bih*), seperti *gaḍibtu li fulān*, sementara jika amarah ditujukan kepada orang yang sudah wafat, bahasa Arab menggunakan huruf *bā'* sebagai penghubung objeknya. Ini juga disinggung dalam kamus-kamus klasik pada umumnya.³⁹

Ibnu Manzūr memperlakukan kata *al-gaḍab* dengan *ar-ridā* (kerelaan). Ia mengutip perkataan Ibnu `Arafah yang berpendapat bahwa *al-gaḍab* termasuk dari perbuatan makhluk yang masuk ke dalam hatinya. Menurut Ibnu `Arafah, *al-gaḍab* dapat disifati dengan perbuatan yang terpuji dan tercela. Ia menjadi terpuji selama

³⁵ Asad M. Alkalali, *Kamus Indonesia Arab* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), 336.

³⁶ Husayn bin Muhammad Rāgib Isfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, Cet. Pertama (Beirut: ad-Dār ash-Shamiyyah, 1991), 608.

³⁷ Husayn bin Muhammad Rāgib Isfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, 608.

³⁸ Ahmad bin Faris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah* (Qom: Maktab al-A'lām al-Islāmī, 1983), Jil. 4, 428.

³⁹ Ahmad bin Faris, *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*, Jil. 4, 428.

dilakukan karena agam dan kebenaran, sementara menjadi tercela selama disebabkan oleh selain kebenaran. Adapun *al-gaḍab* yang dinisbahkan kepada Allah Swt. artinya adalah pengingkaran-Nya terhadap maksiat dan pemberian ganjaran atas dosanya. Karena itu, *al-gaḍab* yang dinisbahkan kepada Allah Swt. sebenarnya adalah *as-ṣakht* sesuai istilah yang akan dibahas selanjutnya.⁴⁰

Muhammad al-Azudī mendefinisikan *al-gaḍab*, juga sebagai lawan dari *ar-ridā*, artinya adalah mendidihnya darah di dalam jantung dan meluasnya ruh hewani ketika jiwa bereaksi untuk melakukan balas dendam. Ruh hewani yang ia maksud adalah potensi yang diterima organ tubuh dan mengatur penerimaan indra, gerak, serta perilaku biologis. Para filsuf menyandarkan ruh hewani itu kepada gerak takut atau marah yang termasuk bagian dari perluasan dan penyempitan ruh, serta dua sifat bertentangan lainnya yang dinisbatkan kepada potensi ruh hewani itu.⁴¹

Kemudian, marah dalam istilah diartikan sebagai akibat sikap tidak setuju atau tidak senang terhadap perbuatan orang lain. Amarah dapat menyebabkan lahirnya perbuatan jahat kepada orang lain. Salah satu penyebab amarah ialah kurangnya iman, pemikiran yang dangkal, dan lemahnya kontrol diri seseorang. Kontrol diri yang dimaksud adalah pengendalian terhadap hawa nafsu yang menjadi penyebab utama marah. Oleh karena itu, jika individu memiliki pola pikir yang luas, toleran, dan mampu mengendalikan dirinya, maka ia akan berperilaku bijak dalam menghadapi setiap masalah.⁴²

Berdasarkan pengertian-pengertian yang disebutkan dalam kamus klasik, dapat didefinisikan bahwa *al-gaḍab* adalah ketidakrelaan dan kekecewaan yang sangat besar. Perbuatan ini dapat bersifat positif dan negatif, bergantung kepada konteks amarahnya. Ciri khas yang dapat membedakan istilah ini ialah intensitasnya yang sangat kuat dan ia bersifat paling universal dibanding istilah lainnya.

Dalam Al-Quran, penggunaan akar kata trilateral *ghayn dād bā* (غ ب ض) muncul sebanyak 24 kali dengan variasi makna yang penting. Kelima bentuk turunan dari akar kata ini memberikan wawasan lebih lanjut tentang bagaimana kata ini menggambarkan konsep

⁴⁰ Ibnu Manẓūr, *Lisān al-`Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, 1993), Jil. 1, 648.

⁴¹ Muhammad al-Azudī, *Kitāb al-Mā'* (Tehran: Medical Sciences University of Iran, 2008), Jil. 3, 959.

⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 1, 73

kemarahan, murka, dan emosi terkait lainnya dalam konteks teks suci ini.

Bentuk pertama dari kata ini adalah *gaḍiba* (غَضِبَ). Kata ini diulang sebanyak enam kali dalam al-Qur'an. Kata ini mengacu pada perasaan kemarahan dan murka. Contohnya, dalam ayat QS. 4:93, *gaḍiba*, diterjemahkan sebagai *telah turun murka*. Dalam ayat lain, Allah sendiri digambarkan sebagai marah (*gaḍiba*) terhadap tindakan manusia QS. 5:60. Hal ini mencerminkan konsep ketidaksetujuan atau rasa tidak puas yang meluas dalam penggunaan akar kata ini. Bentuk kedua, adalah kata benda *gaḍab* (غَضَبٌ), muncul sebanyak 14 kali. *Ghaḍab* mengacu pada perasaan kemarahan, dan dalam banyak ayat, itu digunakan untuk menjelaskan murka Allah. Sebagai contoh, dalam QS. 2:61, *bi ghaḍabin*, kata ini diterjemahkan sebagai amarah. Ayat ini mengilustrasikan hukuman yang diberikan oleh Allah atas ketidakpatuhan umat-Nya. Bentuk ketiga, adalah kata benda *gaḍbān* (غَضِبِينَ), muncul dua kali. Meskipun jumlahnya lebih sedikit, kata ini memiliki konotasi yang kuat. Dalam ayat QS. 7:150), Allah menggambarkan Nabi Musa sebagai *gaḍbāna* atau marah. Kata ini menyoroti dimensi manusia dalam merasakan emosi ini dan menunjukkan bahwa emosi marah bukanlah sesuatu yang eksklusif untuk Allah. Bentuk keempat, adalah *maf'ūl*, yaitu *maghḍūb* (مَغْضُوبٌ), muncul sekali. Ayat ini QS. 1:7 menjelaskan tentang "orang-orang yang mendapatkan kemurkaan-Mu" atau *al-maghḍūbi*. Kata ini mengacu pada penghakiman dan murka yang diberikan Allah terhadap mereka yang melanggar perintah-Nya. Bentuk ini mencerminkan kekuasaan dan keadilan Allah dalam memberikan konsekuensi atas tindakan manusia. Bentuk kelima adalah *mughāḍib* (مُغْضِبٌ), muncul satu kali. Ayat ini (QS. 21:87) menggambarkan Nabi Yunus dalam keadaan marah, "وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ". Bentuk ini menunjukkan dimensi manusia yang merasakan emosi marah.

Dalam keseluruhan, penggunaan akar kata *ghayn ḍād bā* (غ ض ب) dalam Al-Quran memberikan pemahaman mendalam tentang konsep kemarahan, murka, dan emosi terkait dalam hubungannya dengan hubungan manusia dengan Allah. Bentuk-bentuk yang beragam ini memberikan dimensi psikologis dan spiritual tentang bagaimana emosi manusia dan interaksi dengan ilahi diwakili dalam teks suci ini.

Gadiba (Fi'il Mādi)			
No	Ayat	Kalimat	Konteks
1	QS. An-Nisa' [4]: 93	وَعَصَبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا	Allah marah dan mengancam hukuman yang besar terhadap orang yang melakukan dosa besar.
2	QS. Al-Ma'idah [5]: 60	مَنْ لَعَنَهُ اللَّهُ وَعَصَبَ عَلَيْهِ وَجَعَلَ مِنْهُمْ التُّرَدَةَ وَالْخَنَازِيرَ	Allah marah dan memberikan hukuman kepada mereka yang mendapat kutukan-Nya, mengubahnya menjadi makhluk yang rendah.
3	QS. Ash-Shura [42]: 37	وَإِذَا مَا عَصَبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ	Orang-orang yang berpaling dari perintah Allah dimurkai dan menerima hukuman-Nya.
4	QS. Al-Fath [48]: 6	وَعَصَبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ	Kemarahan Allah dan hukuman-Nya atas orang-orang yang kafir, dengan ancaman neraka.
5	QS. Al-Mujadila [58]: 14	أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ تَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ	Orang-orang yang berpaling dari perintah Allah dimurkai dan menerima hukuman-Nya.
6	QS. Al-Mumtahanah [60]: 13:7	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَوَلَّوْا قَوْمًا غَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ	Pesan kepada orang beriman agar tidak menjalin hubungan dengan kelompok yang mendapatkan kemarahan Allah.
Al-Gadab (Isim)			
1	QS. Al-Baqarah [2]: 61	وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَيَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ	Hukuman dan kemarahan Allah terhadap orang-orang yang melanggar janji-Nya.
2	QS. Al-Baqarah [2]: 90	فَبَاءُوا بِغَضَبٍ	

3	QS. Al-Baqarah [2]: 90	عَلَىٰ غَضَبٍ وَلِكَاثِرِينَ عَذَابٍ مُّهِينٍ	Konsekuensi marah Allah dan hukuman atas ketidakberiman mereka.
4	QS. Aali Imran [3]: 112	وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الْمَسْكَنَةُ	Hukuman dan kemurkaan Allah terhadap orang-orang yang meninggalkan iman.
5	QS. Al-A'raf [7]: 71	قَالَ قَدْ وَقَعَ عَلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ رِجْسٌ وَغَضَبٌ	Murka Allah dan hukuman yang ditimpakan kepada mereka yang mendustakan Nabi Nuh.
6	QS. Al-A'raf [7]: 152	إِنَّ الَّذِينَ اتَّخَذُوا الْعِجَلَ سَيَتَالَهُمُ غَضَبٌ مِنْ رَبِّهِمْ	Ancaman murka Allah kepada orang-orang yang menyekutukan-Nya dengan berhala
7	QS. Al-A'raf [7]: 154	وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبَ أَخَذَ الْأَلْوَابِحَ	Nabi Musa mengingatkan perbuatan kaumnya yang mengundang murka Allah.
8	QS. Al-Anfal [8]: 16	فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ	Konsekuensi kemarahan Allah dan tempat akhir orang yang dimurkai, yaitu neraka
9	QS. An-Nahl [16]: 106	وَلَكِنَّ مَنْ شَرَحَ بِالْكَفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْنِهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ	Kemurkaan Allah terhadap orang-orang yang menolak iman dan mengikuti kekufuran
10	QS. Taha [20]: 81	وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي	Peringatan untuk tidak melampaui batas dan mendatangkan kemurkaan Allah
11	QS. Taha [20]: 81	وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ	
12	QS. Taha [20]: 86	أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ مَوْعِدِي	Nabi Musa mengingatkan ancaman kemarahan Allah karena mereka melanggar janji-Nya

13	QS. An-Nur [24]: 9	وَالْحَامِسَةَ أَنَّ غَضَبَ اللَّهِ عَلَيْهَا إِنْ كَانَ مِنَ الصَّادِقِينَ	Konsekuensi kemurkaan Allah terhadap orang-orang yang berdusta tentang kesaksian mereka
14	QS. Ash-Shura [42]: 16	حُجَّتْهُمْ دَاحِضَةٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ	Hukuman dan kemarahan Allah yang menimpa mereka yang tidak mematuhi petunjuk-Nya
Gaḍbān			
1	QS. Al-A'raf [7]: 150	وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَقْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي	Nabi Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan kecewa atas perilaku mereka.
2	QS. Taha [20]: 86	فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا	Nabi Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan kecewa atas perilaku mereka.
Al-Magḍūb			
3	QS. Al-Fatihah [1]: 7	عَلَيْهِمْ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ	Nabi Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan kecewa atas perilaku mereka.
Magāḍib			
1	QS. Al-Anbiya [21]: 87	وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا وَقَطَّلَ أَنْ لَنْ تَقْدِرَ عَلَيْهِ	Pengenalan Nabi Yunus atas kekuasaan Allah membuatnya takut akan kemarahan-Nya, sehingga dia bertobat

2. *Kaẓm*

Kaẓm merupakan masdar dari kata kerja *kaẓama*—*yakẓimu* (كَظَمَ-يَكْظِمُ). Menurut Ibnu Faris, kata berbahasa Arab yang tersusun dari huruf *kāf*, *zā'*, dan *mīm* memiliki arti menahan (*imsāk*) dan menghimpun (*al-jumī'a*) sesuatu, karena itu *al-kaẓm* juga diartikan sebagai menelan (*ijtirā'*) dan menahan kemunculan amarah. Hubungan makna menahan amarah dengan menghimpun (*al-jumī'*) seperti orang yang mengumpulkan amarahnya di dalam perut dengan menelannya, sehingga amarah itu tidak terjadi. Selain itu, *al-kuẓūm*

artinya diam (*as-sukūt*) atau kadang diartikan sebagai menahan onta ke dalam perangkap disebut sebagai *al-kuzūm*.⁴³ Pengertian itu lebih dekat dengan makna menahan amarah agar tidak terjadi, bukan amarah itu sendiri. Namun, penulis menggunakan istilah ini karena pengertian *al-makzūm* dalam QS. al-Qalam [68]: 48 dalam *Tafsīr al-Jaylānī* dan tafsir-tafsir pada umumnya mengartikan sebagai yang dipenuhi oleh marah dan murka (*mamlū' gaḍaban wa gayzan*).⁴⁴ Ibnu Manzūr juga mengartikan *rajulun makzūm* atau *rajulun kazīm* artinya orang yang ditimpa kesedihan (*makrūb*) dan menjadikan kata *kazm* sebagai duka cita (*al-gamm*).⁴⁵

Farāhidī memberikan makna lain *al-makzūm* selain sebagai *al-makrūb* (yang ditimpa duka cita), yaitu orang yang ditelan paus (*allaḥi yaltaqimuhu al-ḥawī*).⁴⁶ Pengertian tersebut yang akan dikaji secara khusus pada bab selanjutnya. Sementara itu, Farāhidī juga memberikan contoh-contoh lain konteks penggunaan *kazm* dalam bahasa `Arab. Pertama, *kazama ar-rajulu al-gayza* yang artinya laki-laki itu menelan amarahnya (*ijtarā`ahu*). Kedua, *kazama al-ba`īru jarratahu idha izdardahu wa kaffa`anhu* terjemahannya dikatakan unta meminum bejananya bila ia menelannya lalu meninggalkannya. Ketiga, *ibil kazūmun* atau *naqah kazūmun* terjemahannya keduanya onta itu memahbiak (*tajtarra*), yakni ketika onta mengeluarkan makanan yang ada diperutnya kemudian menelannya kembali. Keempat, *al-kazm* adalah tempat keluarnya jiwa (*makhraj an-naḥs*). Kelima, *qad gammahu wa akhadha bi kazm fa mā yaqduru an yatanaffasa* artinya dia benar-benar telah bersedih dan mendapatkan duka cita sampai-sampai dia tidak mampu bernafas.⁴⁷ Serta masih banyak penggunaan dengan perubahan bentuknya. Penelitian ini lebih cocok dengan penggunaan makna kelima di atas, yang juga disinggung oleh Ibnu Manzūr sebagaimana yang telah disebutkan.

Pengertian dasar yang dapat diambil dari istilah ini ialah menelan dan menahan sesuatu, sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibnu Faris. Semua konteks yang digunakan dari pelbagai bentuknya mengandung dua arti tersebut.

⁴³ Ahmad bin Faris, *Mu`jam Maqāyīs al-Lughah*, Jil. 5, 185.

⁴⁴ `Abd al-Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr al-Jaylānī* (Kuwait: Maktabah Ma`rūfiyyah, 2010), Jil. 5, 257.

⁴⁵ Ibnu Manzūr, *Lisān al-`Arab*, Jil. 12, 520.

⁴⁶ Khalīl bin Ahmad Farāhidī, *Kitāb al-`Ayn* (Qom: Hejrat Press, 1988), Jil. 5, 346.

⁴⁷ Khalīl bin Ahmad Farāhidī, *Kitāb al-`Ayn*, Jil. 5, 346.

Akar kata trilateral *kāf zā' mīm* (ك ظ م) dalam Al-Quran muncul sebanyak enam kali dengan variasi makna yang kaya. Tiga bentuk turunan dari akar kata ini memberikan gambaran tentang esensi kemarahan dan penderitaan dalam konteks teks suci ini. Bentuk pertama adalah bentuk pelaku *kazīm* (كَظِيم), yang muncul tiga kali. *Kazīm* mengacu pada sifat yang menahan amarah atau penakluk kemarahan. Bentuk kedua adalah bentuk *kāzīmīn* (كَظِيمِينَ), muncul dua kali. Bentuk ketiga adalah bentuk *makzūm* (مَكْظُوم), muncul sekali.

Keseluruhan penggunaan akar kata *kāf zā' mīm* (ك ظ م) dalam Al-Quran mencerminkan nuansa beragam dari pengendalian diri, kesabaran, dan penderitaan. Bentuk-bentuk turunan ini memberikan menjelaskan dimensi emosi, karakter, dan ujian manusia dalam menghadapi tantangan hidup dan hubungannya dengan Ilahi. Dengan demikian, akar kata ini menambah lapisan makna dan pemahaman tentang kompleksitas batiniah manusia dan hubungannya dengan Allah.

<i>Kazīm</i>			
No	Ayat	Kalimat	Konteks
1	QS. Āli `Imrān [13]: 107	وَإِيصَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ	Ayat ini merujuk kepada kondisi Nabi Yusuf saat dia merasa sedih dan penuh dukacita ketika saudara-saudaranya merencanakan tindakan buruk terhadapnya.
2	QS. An-Nahl [16]: 58	وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهَهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ	Ayat ini menggambarkan bagaimana seseorang yang sebelumnya merasa gembira dan bahagia akan berubah menjadi murung dan sedih ketika dia mendengar berita bahwa dia akan memiliki anak perempuan, yang pada waktu itu dianggap kurang berharga dalam budaya tertentu

3	QS. Az-Zukhruf [43]: 17	ظَلَّ وَجْهَهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ	Ayat ini memiliki konteks serupa dengan ayat sebelumnya. Hal ini juga menggambarkan reaksi seseorang yang merasa murung dan sedih ketika mendapatkan kabar bahwa dia akan memiliki anak perempuan
<i>al-Kāzimīn</i>			
1	QS. Āli `Imrān [3]: 134	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ	Ayat ini merujuk pada orang-orang yang melakukan kebajikan baik dalam keadaan senang maupun sulit, serta mampu menahan amarah dan marah terhadap orang lain. Mereka adalah orang-orang yang bisa menjaga perasaan dan tidak mudah marah.
2	QS. Ghafir [40]: 18	وَأَنذِرْهُمْ يَوْمَ الْأَزْفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَاطِمِينَ	Ayat ini merujuk pada situasi hari kiamat di mana hati manusia berada dalam keadaan tegang dan cemas, menghadap siksaan yang akan datang. "Kāzimīn" dalam konteks ini merujuk pada ketegangan dan kecemasan
<i>makzūm</i>			
1	QS. Al-Qalam [68]: 48	وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْخُوْتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ	Ayat ini merujuk pada perumpamaan seseorang yang menasihati orang lain dengan penuh keberanian, tanpa terpengaruh oleh sikap atau reaksi mereka. "Makzūm" dalam konteks ini menggambarkan keberanian dan keteguhan hati.

3. *Gayz*

Gayz dan *gaḍab* saling berhubungan, akan tetapi ada perbedaan di antara keduanya. *Gayz* adalah marah yang terjadi pada diri seseorang, namun kemarahan itu hanya bergolak di dalam hati dan tidak mewujud pada anggota tubuhnya. Paling-paling wajahnya sedikit

memerah atau matanya berkilat. Sementara tangan, kaki, dan lidahnya tidak mengeluarkan tindakan keji dan merugikan orang lain. Arti yang paling tepat untuk kata *Gayz* itu adalah marah.⁴⁸

Sedangkan *gaḍab* adalah sesuatu yang tampak oleh anggota tubuh, mulutnya akan mengeluarkan kata-kata keji, kadang-kadang tangannya ikut memukul, atau membanting barang-barang yang ada di sekitarnya, sementara kakinya juga ikut bertindak. Arti yang paling tepat untuk kata *gaḍab* dalam bahasa Indonesia adalah murka.⁴⁹

Akar kata trilateral *ghayn yā zā* (غ ي ظ) muncul sebanyak sebelas kali dalam Al-Quran dengan berbagai bentuk turunannya. Kehadiran akar kata ini memberikan pandangan mendalam tentang nuansa emosi dan situasi yang memunculkannya dalam konteks teks suci.

Bentuk pertama adalah bentuk kerja *yagīzu* (يَغِيظُ), muncul tiga kali. Kata ini menggambarkan perasaan "marah" atau "terganggu." Dalam ayat QS. 2:204. Bentuk kedua adalah kata benda *gayz* (غَيْظٌ), muncul enam kali. *Ghayz* menggambarkan kemarahan atau rasa sakit hati. Bentuk ketiga adalah *ghāizūn* (غَائِظُونَ), muncul sekali. Bentuk keempat adalah bentuk isim masdar *taghayyuz* (تَغْيِظُ), muncul sekali.

Penggunaan akar kata *gayn-yā-zā* (غ ي ظ) dalam Al-Quran menawarkan pandangan yang kompleks tentang berbagai aspek emosi manusia. Bentuk-bentuk turunan ini memberikan pencerahan terhadap dinamika batiniah dan interaksi manusia dengan pengalaman emosi yang sering kali kompleks dan beragam. Ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana manusia dapat mengatasi emosi negatif dan mengambil hikmah dari berbagai situasi yang memunculkan emosi tersebut.

<i>Yagīzu</i>			
No	Ayat	Kalimat	Konteks
1	QS. At-Tawbah [9]: 120	وَلَا يَطَّوُّونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا	Orang-orang mukmin diharamkan menginjakkan tempat suci untuk tidak membangkitkan kemurkaan musuh.

⁴⁸ Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkaam Al-Qur'an*, Terj. Dudi Rosyadi, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Jil. 4, 512.

⁴⁹ Imam Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkām Al-Qur'an*, 512.

		يَتَأَلُونَ مِنْ عَدُوِّ نَبِيٍّ إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ	
2	QS. Al-Hajj [22]: 15	مَّ لِيُقْطَعَ فَلْيَنْظُرْ هَلْ يُذْهِبَنَّ كَيْدَهُ مَا يَعِيطُ	Diharapkan bahwa pemotongan ikatan musuh akan membuat rencananya hilang dan tidak memicu kemarahan.
3	QS. Al-Fath [48]: 29	فَاسْتَعْظَمَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوْقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ	Nabi Muhammad mendapatkan kekuatan dari Allah dan menjadi pemenang di Makkah untuk menunjukkan keagungan Islam dan membuat musuh marah.
al-Gayz			
4	QS. Āli `Imrān [3]: 119	وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ	Orang-orang Yahudi mengancam dengan tindakan permusuhan tersembunyi yang membuat musuh marah..
5	QS. Āli `Imrān [3]: 119	قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ	
6	QS. Āli `Imrān [3]: 134	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ	Allah menghindarkan orang-orang yang kafir dari kebaikan dengan membiarkan amarah mereka.
7	QS. at-Tawbah [9]: 15	وَيُدْهِبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ	Allah menghilangkan amarah dari hati orang yang tunduk dan bertaubat kepadanya.
	QS. al-Aḥzāb [33]: 25	وَرَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا	Allah menghindarkan orang-orang yang kafir dari kebaikan dengan membiarkan amarah mereka.
8	QS. Al-Mulk [67]: 8	تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ	Besar dan kuatnya kemarahan Allah terhadap orang-orang yang kafir dan durhaka, hampir saja

			langit terbelah karena amarah-Nya yang sangat hebat
Gāyūn			
1	QS. Ash-Shu'arā [26]: 55	وَأَنَّهُمْ لَنَا لِعَائِظُونَ	Orang-orang musyrik marah dan benci terhadap Nabi Musa dan Harun yang membawa risalah
Tagayyuz			
1	QS. Al-Furqān [25]: 12	إِذَا رَأَوْهُمْ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ سَبَّحُوا لَهَا تَغِيْظًا وَزَفِيرًا	Orang-orang musyrik marah dan benci terhadap Nabi Musa dan Harun yang membawa risalah

4. *Sukht*

Kata *sakht* (سَخَطَ) berasal dari kata *sakhta- yaskhatu* (سَخَطٌ - يَسْخَطُ). Isfahānī mengartikan *as-sukht* atau *as-sakhatu* adalah amarah kuat yang menyebabkan pembalasan (*al-gaḍabu ash-shadīdu al-muqtadā li al-`uqubah*).⁵⁰ Dalam kitab *al-Furūq fī al-Lughah*, *al-gaḍab* dapat dilakukan oleh orang yang lebih besar kedudukannya kepada yang lebih rendah atau sebaliknya, sementara *as-sukht* khusus untuk orang yang lebih tinggi kedudukannya kepada yang lebih rendah, seperti marahnya komandan kepada penjaga pintunya. Dalam konteks *as-sukht* dari yang lebih tinggi kedudukannya ke yang lebih rendah, ia semakna dengan kata *al-gaḍab*. Namun, *as-sukht* juga dimaknai sebagai lawan kata dari kerelaan (*ar-riḍā*) ketika seseorang meninggalkan orang lain seorang diri.⁵¹

Tha`labī mendefinisikan kosakata marah sebagai berikut.⁵²

- c. *As-Sukht* adalah amarah yang disertai dengan rasa sombong, meninggikan kepala.
- d. *Al-Barṭamah* adalah marah juga diiringi dengan merenggut.

⁵⁰ Husayn bin Muhammad Rāgib Isfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur'an*, 402.

⁵¹ Hasan bin Abdullah `Askarī, *al-Furūq fī al-Lughah* (Beirut: Dār al-Afaq al-Jadīdah, 1979), 123.

⁵² Abdul Malik bin Muhammad Tha`labī, *Fiqh al-Lughah* (Beirut: Dār al-Kutub `Ilmiyyah, 1993), 208—209.

- e. *Al-Gayz* adalah marah yang tersembunyi karena tidak mampu untuk membalas, seperti yang disebutkan dalam QS. Āli `Imrān [3]: 119.
- f. *Al-Ḥard* adalah marah (*yagtāzu*) yang diikuti oleh provokasi atau menghasut orang yang menyebabkan dia marah.
- g. *Al-Hanaq* adalah marah besar (*shiddat al-igtiyāz*) yang diiringi dengan dendam.
- h. *Al-Ikhtilāf* adalah marah yang paling intens.
- i. *Ahmākka, Izmākka, Iṣmākka* adalah dipenuhi oleh amarah.

Berdasarkan pandangan-pandangan itu, dapat disimpulkan bahwa *as-sukht* adalah amarah yang terjadi dari kedudukan yang tinggi kepada yang lebih rendah atau dari orang yang meninggikan dirinya. Ciri khas dari pengertian *as-sukht* ini adalah adanya ketinggian dari yang marah, baik itu karena posisi sosialnya atau karena membesar-besarkan dirinya.

Akar kata trilitaral *sīn khā' tā* (س خ ط) dalam al-Qur'an muncul sebanyak empat kali dalam Al-Quran dengan variasi bentuk turunannya. Prinsip-prinsip esensial dari akar kata ini mengungkapkan perasaan tidak puas. Bentuk pertama adalah bentuk kerja *sakhiṭa* (سَخِطَ), muncul dua kali. Bentuk kedua adalah bentuk kerja *askhaṭa* (أَسَخَطَ), muncul sekali. Bentuk ketiga adalah kata benda *sakhaṭ* (سَخَطٌ), muncul sekali.

Penggunaan akar kata *sīn-khā-tā* (س-خ-ط) dalam Al-Quran menyoroti kompleksitas perasaan ketidakpuasan, ketidaksetujuan, dan kemurkaan. Bentuk-bentuk turunan ini mengajak untuk merenungkan bagaimana manusia merespon tantangan, ketidaksetiaan, dan pengalaman sulit dalam hidup. Ini juga mengingatkan tentang pentingnya mengatasi emosi negatif dan menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi ketidakpuasan dan ketidaksetujuan.

<i>Sakhiṭa</i>			
No	Ayat	Kalimat	Konteks
1	QS. Al-Mā'idah [5]: 80	لَيْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ	Kemarahan Allah terhadap orang-orang Yahudi yang melanggar perintah-Nya dengan mengubah kata-kata dalam kitab Taurat untuk menghasilkan kekeliruan, sehingga mendatangkan murka Allah atas mereka

2	QS. At-Tawbah [9]: 58	وَأِنْ لَّمْ يُعْطَوْا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ	Orang-orang munafik menjadi marah dan kecewa ketika mereka tidak mendapatkan bagian dari harta rampasan perang, karena mereka hanya berpura-pura mendukung umat Islam dalam rangka mendapatkan bagian tersebut
Askhaṭa			
1	QS. Muhammad [47]: 28	ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا أَسْخَطَ اللَّهَ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ	Kemarahan Allah terhadap orang-orang kafir dan musyrik disebabkan oleh tindakan mereka yang mengikuti hal-hal yang mendatangkan kemurkaannya, seperti menyekutkannya dan menolak ridha-Nya
Sakhaṭ			
1	QS. Āli `Imrān [3]: 162	أَفَمَنْ اتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِنَ اللَّهِ	Ayat ini membandingkan akibat mengikuti keridhaan Allah dengan akibat mendapatkan murka Allah. Orang yang mengikuti keridhaan Allah akan mendapatkan kebahagiaan dan keberkahan, sedangkan mereka yang mendapatkan murka Allah akan menghadapi kebinasaan dan siksaan

C. Pembatasan Ayat-Ayat Marah

Ayat-ayat al-Qur'an mengungkapkan pelbagai bentuk kondisi emosi manusia yang diiringi oleh konteks penurunannya. Emosi yang disebutkan dalam al-Qur'an misalnya, takut, senang, sedih, benci, marah, dan lainnya. Kondisi itu juga terjadi pada diri nabi yang diwahyukan dalam al-Qur'an, di antaranya: Nabi Yunus dan Nabi Musa yang dideskripsikan dengan marah, atau Nabi Zulkifili, Idris, dan Ismail yang dideskripsikan sebagai penyabar dalam menanggung ujian dari Tuhan.

Peneliti membatasi pembahasan marah pada empat istilah berikut untuk tujuan fokus dan mendalam dalam menganalisis pandangan tafsir

terhadap emosi marah. Dengan memilih empat istilah yang berbeda namun berkaitan dengan marah dalam Al-Qur'an, penelitian ini dapat mengungkap nuansa, aspek, dan implikasi tafsir terhadap emosi tersebut secara komprehensif. Empat istilah yang dipilih mencakup berbagai konteks dan variasi penggunaan kata-kata terkait marah, adalah *Gadab*, *kazīm*, dan *Sukht*.

Dengan membatasi pembahasan pada istilah, penelitian ini akan dapat mengidentifikasi dan menggali lebih dalam tentang cara Tafsir al-Jailani memahami marah, pengendaliannya, dan implikasi teologis dan moral yang muncul dari interpretasi tersebut. Sebagai hasilnya, analisis tafsir ini akan memberikan pandangan yang kaya dan komprehensif tentang emosi marah dalam perspektif Tafsir al-Jailani, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan dan ajaran agama terkait pengendalian emosi.

Pada bagian ini penulis akan memaparkan penafsiran ayat-ayat tentang emosi dan pengendaliannya dalam Tafsir al-Jailani. Pemaparan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana marah dalam pandangan Tafsir al-Jailani. Emosi (marah) dalam Al-Qur'an penulis batasi kepada tiga kata yaitu sebagai berikut.

1. *Gadab* dalam al-Qur'an dengan lima bentuk. Bentuk pertama ialah kata kerja lampau (*fi'il māḍi*) dalam yang berkaitan dengan kemarahan Nabi Musa As disebabkan oleh kaumnya yang kembali menyembah anak lembu. Terdapat pada QS. Al-A'raf [7]: 150 berikut.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ
أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ

“Ketika Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah lagi sedih, dia berkata, “Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan selama kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?”²⁸⁶ Musa pun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang kepala (menjambak) saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya.”

Setelah Allah SWT menceritakan kisah Samiri yang membuat patung anak sapi untuk diadikan tuhan bagi Bani Israil, Allah menyebutkan dampak dan efek hal itu terhadap Musa. Ketika Musa pulang, ia menjadi sangat marah dan berduka cita. Kesedihannya

semakin memuncak ketika ia melihat realitas yang menyakitkan, yaitu kesesatan dan kezaliman kaumnya. Ia segera marah kepada Harun karena kaumnya menyembah patung anak sapi. Musa menyayangkan sikap diam Harun menyaksikan semua itu. Akibatnya, Musa melemparkan lauhlah yang dibawanya dari tangannya karena begitu tercengang dan gundahnya, ketika mendengar cerita tentang pembuatan patung anak sapi. Kemarahan itu adalah kemarahan karena Allah dan untuk menjaga agama-Nya.⁵³

Musa sendiri sebenarnya mempunyai pribadi yang keras dan cepat emosi, sedangkan Harun, lebih lembut darinya. Oleh karena itu, ia lebih disukai oleh Bani Israil daripada Musa. Musa kemudian menarik rambut saudaranya karena begitu emosionalnya. Ia menyangka saudaranya telah lengah dan tidak tegas dalam menggantikan posisinya, lemah dalam mencegah kaumnya dari menyembah patung anak sapi. Padahal, seorang pengganti seharusnya mengikuti jejak orang yang digantikannya. Bisa dipahami, jika Musa marah sekali, karena ia marah demi kebenaran. Nabi kita juga tidak pernah marah demi dirinya sendiri. Namun, apabila larangan-larangan Allah dilanggar, maka ia akan sangat marah demi agama Allah.⁵⁴

Harun pun menjawab, "*Wahai anak ibuku, jangan buru-buru memarahi dan menuduhku telah lengah dari kewajibanku terhadap Allah SWT. Aku sudah melarang mereka dan sudah menasihati mereka, namun mereka melihat aku sangat lemah, karena aku hanya seorang diri*"⁵⁵

Ketika saudaranya meminta maaf padanya dan mencoba melunakkan hatinya, Musa pun berkata, "*Wahai Tuhanku, ampunilah aku atas perkataan dan perbuatanku yang agak keras dan kasar terhadap saudaraku. Ampuni juga saudaraku karena kelemahannya di saat menggantikan posisiku untuk menghalangi kaum ini dari melakukan perbuatan dosa dan kesalahan. Masukkanlah kami ke dalam rahmat-Mu yang luas karena Engkaulah yang Maha Pengasih.*" Maksudnya, jadikanlah kasih sayang-Mu itu selalu menyertai kami dan tidak pernah menjauh dari kami, baik di dunia maupun di akhirat.⁵⁶

⁵³ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Terj. Malik Ibrahim, (Jakarta: Gema Insani, 2016), 111.

⁵⁴ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir : Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, 113

⁵⁵ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir : Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, 113

⁵⁶ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir : Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, 114

2. Kata *Gayz* berkaitan dengan salah satu ciri-ciri orang yang bertakwa adalah yang mampu menahan amarah pada QS. Al-Imran [3]: 133-134:

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ۗ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ۝﴾

“Bersegeralah menuju ampunan dari Tuhanmu dan surga (yang) luasnya (seperti) langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Dalam Tafsir al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan sifat dan ciri-ciri orang yang bertakwa, yang taat melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Ayat ini berkaitan dengan peristiwa perang Uhud, yaitu mereka yang kebiasaannya menafkahkan hartanya di jalan Allah, setelah peperangan itu banyak yang berguguran serta menimbulkan penyesalan bahkan kemarahan terhadap penyebabnya. Sifat yang kedua ditonjolkan yaitu yang mampu menahan amarah bahkan memaafkan kesalahan orang lain disertai dengan berbuat kebaikan terhadap orang yang pernah melakukan kesalahan.⁵⁷

Ayat ini berkaitan dengan emosi yaitu perasaan marah. Dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain yang mampu menahan amarah, kata *kazimin* mengandung makna wadah yang penuh air lalu ditutup rapat agar tidak tumpah. Ini mengisyaratkan bahwa perasaan yang tidak bersahabat masih memenuhi hati, pikiran masih menuntut balas, tetapi tidak memperturutkan ajakan hati sehingga tidak mengeluarkan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Selain itu, pengendalian amarah juga menjadi ciri-ciri orang yang bertakwa.⁵⁸

3. Kata *kazim* berkaitan dengan Nabi Ya'qub As yang mampu mengendalikan emosi dari tindakan anaknya yang mengatakan

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 1, 86

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, vol. 2, 265

Benyamin Mencuri dan Nabi Yusuf As dimakan binatang buas terdapat pada QS. Yusuf/12: 84:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ

كَظِيمٌ

“Dia (Ya‘qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan).”

Ya‘qub berpaling darimereka (anak-anaknya) ketika mendengar berita dari anak-anaknya tentang Yusud dan Bunyamin, maka semakin bertambahlah musibah dan semakin sempurnalah kesedihannya. Akibat dari kesedihan itulah maka matanya menjadi putih dikarenakan seringnya menangis sehingga matanya menjadi buta.⁵⁹ Ia menahan amarahnya, dan tidak mengadukan urusannya kepada orang lain. Ketika itu, anak-anaknya merasa iba kepadanya dan berkata kepada Ya‘qub dengan penuh belas kasih kepadanya: “Hal ini tidak akan memecahkan masalah, sehingga kamu menjadi lemah kekuatannya, dan apabila ini terus berlanjut, kami khawatir ayah akan hancur dan binasa”.⁶⁰

4. Kata *Sukht* berkaitan dengan marah Allah Swt dan marah pada manusia. Pada QS. Muhammad [47]: 28 dan QS. At-Tawbah ayat 58, sebagai berikut:

ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اتَّبَعُوا مَا آسَخَطَ اللَّهُ وَكَرِهُوا رِضْوَانَهُ فَأَحْبَطَ أَعْمَالَهُمْ

“Yang demikian itu (terjadi) karena sesungguhnya mereka mengikuti apa yang menimbulkan kemurkaan Allah dan membenci (apa yang menimbulkan) keridaan-Nya. Oleh karena itu, Dia menghapus (pahala) amal-amal mereka.”

وَمِنْهُمْ مَنْ يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رِضْوَانًا وَإِنْ لَمْ يُعْطُوا

مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ

⁵⁹ Abdullah Muhammad Ibnu Hamid Al-Anshari, *Tafsir al-Qurtubi*, 1387, 247-

⁶⁰ Ismail Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, juz 2. 1407, 259

“Di antara mereka ada yang mencela engkau (Nabi Muhammad) dalam hal (pembagian) sedekah-sedekah (zakat atau rampasan perang). Jika mereka diberi sebagian darinya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi bagian, dengan serta merta mereka marah.”

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan Pertama, dalam ayat QS. Al-A'raf [7]: 150, marah Nabi Musa terhadap tindakan menyembah anak lembu oleh kaumnya menggambarkan reaksi marah demi menjaga kebenaran agama. Kedua, pada QS. Al-Imran [3]: 133-134, kata "kazīm" mengacu pada kemampuan menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain sebagai ciri-ciri orang yang bertakwa. Ini menggambarkan aspek kontrol emosi dalam konteks kebajikan dan keberagamaan. Ketiga, dalam QS. Yusuf [12]: 84, kata "Sukhṭ" menggambarkan Nabi Ya'qub yang menahan amarah dan kepedihan dalam menghadapi peristiwa yang menyakitkan, menunjukkan kemampuan mengendalikan emosi dalam situasi yang sulit.

D. Klasifikasi Marah dan Bahayanya

Spielberger membagi emosi marah pada tiga macam dimensi, yaitu: *Pertama, anger in* (individu menyembunyikan emosi marahnya dengan diam dan tidak menyampaikan pada orang lain); *Kedua, anger out* (individu mengekspresikan emosinya dengan melakukan tindakan-tindakan agresif baik secara ucapan atau perilaku); *Ketiga, anger control* (kemampuan seseorang untuk mengontrol dan memajemen emosinya dengan baik). Marah yang diketahui masyarakat pada umumnya diperlihatkan dengan nada dan intonasi yang keras dan menekan, dan disertai dengan tindakan maupun perilaku yang mengarah pada bentuk agresif.⁶¹

Lebih detail lagi, klasifikasi marah dapat dilihat pada penjabaran berikut.⁶² The Center of Psychitri and Neurolog mengkategorikan marah menjadi Kemarahan Agresif, seperti *bully*, brutal, merusak, muluk-muluk, menyusahkan, berbahaya, menjengkelkan, perilaku mania, kegoisan, mengancam, menyalahkan, tidak dapat diprediksi, tindakan

⁶¹ Falentina & Yulianti, “Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2012, 9-14

⁶² Mochamad Sulaiman Zuhdi, *Eksplorasi Emosi Marah dalam Budaya di Indonesia (Kajian Pendekatan Indigenous Psychology)*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim 2019), 42.

kebencian; dan Kemarahan Pasif, seperti Apatitis, tidak mementingkan diri sendiri, pelarian, kekalahan, perilaku obsesif, pelecehan mental, tidakan diam-diam, diam, menyalahkan diri, perusakan diri.⁶³

Statetrait Anger membagi marah dari perspektif kondisi yang dialami subjek ketika marah. Pertama, *State Anger* yaitu kondisi psikobiologis atau suatu kondisi yang menggambarkan perasaan emosi marah yang dialami oleh seseorang yang terkait dengan aktivasi saraf otonom dan dapat berlangsung berkisar dari kemarahan ringan sampai puncak kemarahan. Kedua, *Trait Anger*, yakni perbedaan intensitas kemarahan yang dialami oleh individu dari waktu ke waktu.⁶⁴

Dari sisi kebermanfaatannya Potter Efrom membagi Kemarahan Sehat dan Tidak Sehat. Kemarahan sehat yaitu kemarahan yang memahami nilai-nilai dan batasan diri, dan berakherdeng dengan hubungan antar individu yang semakin erat. Adapun kemarahan tidak sehat adalah kemarahan yang digunakan untuk mencapai tujuan pribadi.⁶⁵

Dari sisi Islam, Allamah Madjlesi mengklasifikasikan marah menjadi tiga. Pertama, *Fall Short* yaitu kemarahan yang tidak memiliki kekuatan emosi marah. Kedua, *Temperance* yaitu kemarahan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang tidak melanggar hukum tuhan dan rasional. Ketiga, *Extravagance* yaitu kemarahan yang telah menguasai diri dan melampaui batasan hukum ilahi dan rasionalisasi.⁶⁶

Dalam Al-Qur'an, terdapat nasihat-nasihat yang dapat dipraktikkan untuk mengendalikan emosi. Ketika seseorang sedang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar. Kemarahan yang telah berkobar hebat dapat diatasi dengan obat atau penawar yang berupa ilmu dan amal.

Menurut Majdi Syahawī marah dapat ditangani dengan "Terapi Ilmu". *Pertama*, orang yang sudah marah itu merenungi berbagai macam berita yang menjelaskan perihal keutamaan menahan amarah

⁶³ Judd, Lewis, dkk, "Overt irritability/anger in unipolar major depressive episodes: past and current characteristics and implications for long-term course." *JAMA psychiatry* 70, no. 11 (2013): 1171-1180.

⁶⁴ Spielberger dan Reheiser, "Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology*," dalam *Health and Well-Being*, Vol. 1, 2009, 271-302.

⁶⁵ Potter-Efron, "Assessment of Co-Dependency with Individuals from Alcoholic and Chemically Dependent Families," dalam *Alcoholism Treatment Quarterly* Vol. 6, No. 1, 1989, 37-57.

⁶⁶ Shahsavarani, Amir Mohammad, dan Sima Noohi. "Explaining the bases and fundamentals of anger: A literature review," dalam *International Journal of Medical Reviews*, Vol. 1, no. 4 (2015): 143-149.

memberikan ma'af, sabar dan hilim, serta menanggung yang tidak mengenakan hati.⁶⁷

Kedua, orang itu menakut-nakuti dirinya dengan azab atau sikasa Allah kepada jiwanya sendiri seyogyanya ia mengatakan sesungguhnya kekuasaan Allah atas diriku adalah jauh lebih besar dari kekuasaanku atas orang ini, maka aku tidak akan sanggup menanggung amarahnya Allah pada hari kiamat kelak.

Ketiga, marah dapat ditangani dengan mengingatkan dirinya tentang akibat buruk dari sifat dendam dan permusuhan, dimana sang musuh akan selalu berusaha untuk membalas dan menghancurkan semua masalah kehidupannya. Karenanya, seseorang hendaknya mawas diri dan menghindari sikap emosional yang akibatnya hanya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dan kesulitan dalam hidup.

Keempat, dia mengingatkan dirinya tentang akibat buruk dari sifat dendam dan permusuhan, dimana sang musuh akan selalu berusaha untuk membalas dan menghancurkan semua masalah kehidupannya. Karenanya, seseorang hendaknya mawas diri dan menghindari sikap emosional yang akibatnya hanya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dan kesulitan dalam hidup.

Kelima, dia mengoreksi kembali apa yang membuatnya membalas dendam dan mengapa ia tidak mampu menahan dirinya dari kemarahannya, yang tentunya sikap kemarahan memiliki sebab dan alasan. Enam, dia menyadari bahwa kemarahan diakibatkan oleh suatu kejadian yang sudah menjadi kehendak Allah dan bukan kehendak sendiri. Lalu apakah ia pantas untuk mengatakan bahwa kehendaknya lebih utama dari kehendak Tuhan? Dan ia ragu bahwa murka Tuhan lebih besar daripada kemarahannya tersebut

Amarah setiap individu berbeda-beda, tergantung pada kemampuan mereka dalam mengelolanya. Muhammad Nabil Kazhim mengelompokkan amarah itu berdasarkan derajat-derajatnya.⁶⁸

Pertama, marah berlebihan, yaitu situasi dimana seseorang telah terjebak dalam kemarahan sehingga ia keluar dari batas-batas akal dan prinsip-prinsip agama, serta tidak lagi mematuhi keduanya, merupakan kondisi yang mengkhawatirkan. Ketika nafsu menguasai pikiran seseorang, maka ia menjadi seperti kapal yang berlayar tanpa kemudi. Begitu pula, bila akal tidak diarahkan oleh nilai-nilai agama, maka

⁶⁷ Majdi Muhammad Asy-Syahawi, *Mawaaqif Ghadiba Fiha al-Rasul*, Terj. Ahsan Abu Azzam, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), 61-67.

⁶⁸ Muhammad Nabil Kazhim, *Kayfa Nataharrar min Nār al-Ghḍadab* (Mesir: Dar as-Salam, 2008), 21-24.

kehidupan individu itu akan lebih hina daripada binatang, karena tindakan dan pikirannya didorong oleh hasrat dan keinginan semata, tanpa pertimbangan tanggung jawab. Kondisi semacam ini timbul akibat dua faktor utama, yakni faktor bawaan dan kebiasaan. Oleh karena itu, banyak orang memiliki kecenderungan untuk menjadi pemarah sebagai karakter bawaan, dan hal ini tampak seperti tercermin dalam ekspresi wajah mereka. Karakter bawaan ini dapat memicu panasnya emosi dalam hati, karena amarah memang memiliki akar dari sumber yang intens seperti api.

Kedua, marah berkekurangan, yaitu situasi yang juga dianggap tidak terpuji karena individu yang terjebak dalam keadaan ini termasuk dalam kelompok orang yang kehilangan pertahanan dan gairah. Imam Shafi'i pernah menyatakan:

"Seseorang yang seharusnya marah dalam suatu situasi tetapi tidak marah, akan menjadi seperti kedelai. Sedangkan mereka yang kehilangan kemampuan marah dan semangat pertahanan, jelas kurang dalam hal tersebut."

Namun, Allah SWT mengakui para sahabat dengan gelar sebagai orang-orang yang memiliki kekuatan dan semangat pertahanan, seperti yang dinyatakan dalam QS. al-Fath [28]: 49 berikut.

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا
يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي
التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ
يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ
مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

"Nabi Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengannya bersikap keras terhadap orang-orang kafir (yang bersikap memusuhi), tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu melihat mereka rukuk dan sujud mencari karunia Allah dan keridaan-Nya. Pada wajah mereka tampak tanda-tanda bekas sujud (bercahaya). Itu adalah sifat-sifat mereka (yang diungkapkan) dalam Taurat dan Injil, yaitu seperti benih yang mengeluarkan tunasnya, kemudian tunas itu makin kuat, lalu menjadi besar dan tumbuh di atas batangnya. Tanaman itu menyenangkan hati orang yang menanamnya. (Keadaan mereka diumpamakan seperti itu) karena

Allah hendak membuat marah orang-orang kafir. Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan di antara mereka ampunan dan pahala yang besar.”

Ketiga, marah yang seimbang, yaitu ketika marah seseorang tidak timbul begitu saja secara refleks, tetapi datang setelah pertimbangan dari akal dan prinsip-prinsip agama. Ini berarti bahwa individu tersebut tidak langsung meledak marah, tetapi lebih mempertimbangkan apakah reaksi marah adalah tindakan yang benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip yang dianutnya. Selanjutnya, ketika marah muncul dalam situasi yang memerlukan pembalasan atau tindakan responsif, individu tersebut bereaksi dengan marah, tetapi kemudian mampu mereda emosi ini saat situasi berubah dan mengharuskan perilaku yang lebih santun dan bijaksana. Ini menunjukkan fleksibilitas emosional yang penting dalam menjaga keseimbangan dan harmoni dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks ini, Allah SWT dianggap memberikan tanggung jawab pada manusia untuk menjaga emosi mereka dalam batas yang seimbang dan stabil. Hal ini diperlukan untuk memastikan bahwa reaksi terhadap marah tidak berlebihan atau merugikan hubungan dan interaksi sosial. Sikap ini dianggap terpuji, karena menggambarkan kontrol diri yang kuat dan kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi. Ini adalah pandangan yang dianjurkan dalam Islam, di mana individu diajak untuk menjaga emosi dan bersikap santun dalam menghadapi perbedaan situasi, serta mempertimbangkan prinsip-prinsip agama dalam setiap tindakan dan reaksi mereka.

Selain itu, terdapat penjelasan mengenai bahaya-bahaya amarah yang diungkap para ahli dengan pendekatan psikologis. Bahaya-bahaya marah ini perlu dikaji secara khusus untuk menghindari efek negatifnya, meskipun nanti kita ketahui bahwa marah pada situasi yang tepat tidak berdampak buruk. Pendekatan yang digunakan untuk melihat bahaya marah di antaranya bahaya fisiologis, bahaya psikologis, dan bahaya sosial. Berikut akan dirincikan ketiganya.⁶⁹

Bahaya fisiologis merupakan bahaya yang berdampak pada kesehatan fisik manusia dari sisi medis atau kedokteran. Menurut para pakar, amarah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang, karena amarah dapat menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kelelahan, bahkan serangan

⁶⁹ Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami*, 40-44

jantung yang dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika hal itu mencapai tingkat intensitas tertentu. Hal ini terjadi karena amarah membebaskan ketegangan luar biasa pada tubuh seseorang. Ketika seseorang marah, darahnya membanjiri otot-otot utama pada tangan dan kaki sehingga ia memiliki kekuatan yang lebih besar daripada biasanya. Tetapi sebaliknya, persediaan darah pada otaknya banyak berkurang sehingga ia dapat lupa diri dan melakukan perbuatan-perbuatan seperti misalnya orang lain atau mengucapkan makian-makian yang keji. Perbuatan-perbuatan itu kemudian sangat disesalinya setelah ia sadar diri atau tenang kembali.

Selain itu, bahaya psikologis adalah bahaya yang berefek pada strabilitas mental atau jiwa seseorang. Amarah dapat menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Dampak pertama ialah penyesalan yang membuat mental terbebani. Setelah seorang yang marah sadar diri atau tenang kembali, biasanya ia akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Rasa penyesalan itu kadang-kadang dapat demikian mendalam sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri, penghukuman diri, hingga depresi atau suatu rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang lama. Mungki ia tidak dapat memaafkan dirinya dan selanjutnya menjadi ebban penyakit jiwa (*sickness of soul*) yang sangat merugikan dirinya. Amarah yang menimbulkan sesuatu akibat gawat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian bati seseorang. Dengan sendirinya hal ini dapat menjadi penyakit stress yang berat, serta tumbuhnya berbagai penyakit psikologis lainnya seperti psikosomatik.

Selain itu, marah juga berdampak kepada hubungan sosial manusia. Seseorang yang mudah sekali menjadi pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, seperti putusnya hubungan dengan yang dicintai, terputusnya persahabatan dengan seorang teman, kehilangan pekerjaan, atau bahkan sampai terkena hukuman pidana dalam kasus-kasus amarah yang berujung pada penganiayaan atau pembunuhan. Duane Valentru dalam bukunya yang berjudul *Can You Afford Your Temper?* menyatakan bahwa amarah dapat merampas seorang wanita dan kecantikannya dan seorang pria dari martabatnya. Pernyataan ini seakan menegaskan bahwa sungguh besar resiko yang ditanggung dari sebuah amarah.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, dapat dipahami bahwa betapa berbahayanya apabila amarah yang terjadi pada seseorang tidak terkendali, baik ditinjau dari pendekatan agama maupun psikologi ternyata memiliki banyak kesamaan. Amarah harus dikendalikan, agar

tidak menjerumuskan manusia kepada hal-hal yang buruk dan menyesatkan, yang akan merugikan diri sendiri dan sekitarnya dan menyebabkan penyesalan sepanjang masa di dunia dan akhirat. Sebagaimana yang diucapkan oleh Zakiah Daradjat, jika marah berlebihan hal tersebut merupakan pertanda dari gangguan kejiwaan. Marah yang wajar adalah marah yang dikendalikan oleh akal dan dibawah pengawasan agama, sehingga orang akan memperoleh kestabilan dan *istiqomah* yang diperintahkan Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya.

BAB III

PENAFSIRAN AYAT-AYAT MARAH DALAM KITAB *TAFSĪR AL-JAYLĀNĪ*

A. Latar Belakang Kehidupan `Abd al-Qādir al-Jaylani

Syaikh sufi terkenal ini bernama `Abd al-Qādir Ibn Abi Ṣāliḥ Abdullah Ibn Janki Dawst Ibn Yaḥyā Ibn Muhammad Ibn Dāwud Ibn Musa Ibn Abdullah Ibn al-Hasan Ibn al-Hasan Ibn Ali Ibn Abi Thalib. Dalam buku *Siyar A`lām an-Nubalā'*, adh-Dhahābī menambahkan nama lainnya yaitu al-Jilli al-Hambali. Dalam karya *A`lām Khayr ad-Dīn az-Zarkali* menyebutkan bahwa namanya adalah Abdul Qadir Ibn Musa Ibn Abdullah.⁷⁰ Al-Jaylānī lahir pada pertengahan bulan Ramadhan pada tahun 471 H di daerah Jilan. Ada pendapat yang menyebutkan bahwa al-Jaylānī lahir pada tahun 470 H atau 1077 M.⁷¹ Pendapat yang lebih detail menjelaskan bahwa tempat kelahiran al-Jaylānī adalah di Nif atau Naif, yang merupakan bagian dari wilayah Jilan di Kurdistan Selatan. Lokasinya berjarak sekitar 150 kilometer di timur laut kota Baghdad. Wilayah ini memiliki pengaruh yang kuat dari madhhab Hanbali. Al-Jaylānī lahir pada hari Senin, 28 Maret 1077 M atau 1 Ramadhan 470/471 H.⁷²

Al-Jaylānī adalah seorang tokoh sufi yang memiliki banyak gelar yang mengesankan yang diberikan oleh para pengagumnya. Al-Dhahabi menyebutnya sebagai shaikh al-Islam, orang yang paling berilmu di antara para wali, dan penghidup agama (*muḥyi al-dīn*).⁷³ Selain itu, para sufi juga memberinya gelar-gelar seperti *al-Quṭb wa al-Gawth*, *al-Bāz al-Ashyāb*, dan lain-lain.⁷⁴ Al-Jaylānī terkenal sebagai seorang yang zuhud, berpengetahuan luas, menjadi panutan, pemimpin para wali (*sulṭān al-awliyā'*), imam bagi orang-orang suci, penghidup agama dan sunnah, serta penentang bid'ah. Al-Jaylānī juga terkenal karena integritasnya. Menurut catatan sejarah, al-Jaylānī telah menunjukkan

⁷⁰ Khairuddin al-Zarkali, *al-'Alām al-Juz'u al-Rābi'* (Beirut: Dār al-'Ilm Li al-Malāyīn, 1990), 47.

⁷¹ H.A.R. Gibb dan J.H. Kramers, *Shorter Encyclopaedia of Islam*, vol. I (Leiden: E.J. Brill, 1953), 5

⁷² J. Spencer Trimmingham, *The Sufi Order in Islam* (London: The Clarendon Press Oxford, 1971), 41.

⁷³ Al-Dzahabi, *Siyār al-'Alām al-Nubala*, (Beirut: Muassasah al-Risalah, 1984), hal.2310.

⁷⁴ Said Ibn Musfir al-Qahtani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir al-Jailani*, terj. Munirul Abidin, (Jakarta: PT. Darul Falah, 2015), 15

teladan kejujuran sejak masa kanak-kanak.⁷⁵ Dia juga dikenal sebagai orang yang cerdas dan pandai, mampu mengatasi setiap masalah dengan baik.

Dalam bidang studi tasawuf, al-Jaylānī adalah seorang tokoh yang sangat dikenal, bahkan bisa dikatakan bahwa dia merupakan pusat perhatian para pengkaji tasawuf. Hal ini mungkin disebabkan oleh anggapan bahwa al-Jaylānī adalah pendiri tarekat sufi pertama yang kemudian terkenal dengan tarekat Qadariah.⁷⁶ Ini menjadi alasan penulis tertarik untuk meneliti berkaitan dengan marah dalam diri manusia, terutama menurut pandangan tokoh-tokoh sufi. Oleh karena itu, penulis memilih salah satu tokoh sufi yang selalu dijadikan rujukan oleh para pengagum kajian tasawuf.

Al-Jaylānī dikenal sebagai sosok seorang guru besar yang masyhur. Beliau mengajar begitu banyak orang-orang pintar maupun awam. Setiap tahun lulusan dari madrasah dan ribat al Jailani mencapai 3.000 orang murid dan pengikut. Dan dalam 33 tahun menjadi pengajar beliau telah melahirkan ratusan ribu orang murid. Di antara para ulama yang pernah menjadi muridnya adalah :⁷⁷

1. `Abd al-Ganī bin `Abd al-Wahīn al-Muqaddasī, penyusun kitab *`Umdat al-Aḥkām fī Kalām Khayr al-Anām*.
2. Al-Qaḍī Abū Maḥāsīn `Umar bin `Alī bin Ḥaddār al-Qurayshī, Abū Muḥammad Abdullah bin Ahmad bin Muhammad bin Qadamah al-Muqaddasī, penulis kitab al-Mugnī.
3. Imam al-Qudwah Syeikh `Abud `Amr Uthmān bin Marzūq bin Ḥāmid bin Salamah al-Qurayshī.
4. Syaikh Abū Faṭḥ Naṣr al-Munā.
5. Syaikh Abū Muhammad bin Uthmān al-Baqqāl.
6. Imam Abū Hafṣah `Umar bin Naṣr bin `Ali al-Gazzāl
7. Syeikh Muhammad bin al-Kizān.

Selain itu, al-Jaylānī juga merupakan ulama yang sangat produktif dan menghasilkan banyak karya-karya tekemuka, yaitu *Tafsīr al-Jaylānī* dan *al-Faṭḥ ar-Rabbanī wa al-Fayḍ ar-Raḥmānī*. Sebuah kitab yang mencakup wasiat, nasihat-nasihat dan petunjuk-petunjuk di enam puluh dua majelis yang diasuhnya sejak tanggal 3 Syawal 545H atau 5 Februari 1151 Masehi hingga tanggal 6 Syakban 546 H atau 30 November 1151

⁷⁵ Said Ibn Musfir al-Qahtani, *Buku Putih Syaikh Abdul Qadir al-Jailani*, 19

⁷⁶ Kamran As'ad Irsyadi, *Lautan Hikmah Kekasih Allah*, (Jogjakarta: Diva pres, 2007), 6

⁷⁷ Abdul Razaq Al-Kailani, *Syekh Abdul Qadir Al Jailani: Guru Para Pencari Tuhan*, terj. Aedi Rakhman Saleh, (Bandung: Mizania, 2009), 275-278.

M. Kitab ini membahas ihwal permasalahan keimanan, keikhlasan dan sebagainya. Kitab lainnya ialah *Aṣ-Ṣalawāt wa al-Awrād*, *Ar-Rasā'il*, *Yawāqīd al-Ḥikam*, *Al-Qunyah li Ṭalabi Ṭarīq al-Ḥaqq*, *Futūḥ al-Gayb*, *Ad-Diwān*, *Sirr al-Asrār*, *Asrār al-Asrār*, *Jalā' al-Khaṭīr*, *al-Amr al-Muḥkam*, *Uṣūl as-Sab`*, *Mukhtaṣar Iḥyā' Ulūm ad-Dīn*, *Uṣūl ad-Dīn*.⁷⁸

Al-Jaylānī meninggal dunia pada malam Sabtu, tanggal 10 Rabiulakhir tahun 561 H atau 13 Februari 1166 M, pada usia 91 tahun. Sepanjang hidupnya, Al-Jaylānī tidak pernah mengalami penyakit serius kecuali menjelang kematiannya. Warisan pemikiran Al-Jaylānī terdapat dalam berbagai kitab yang ditulisnya. Keturunan dan murid-muridnya kemudian mendirikan suatu tarekat yang dikenal sebagai tarekat Qadiriyyah. Tarekat ini sekarang memiliki pengikut dan pengaruh yang besar di dunia Islam, termasuk di Indonesia.⁷⁹

B. Profil Kitab *Tafsīr al-Jaylānī*

Penemuan karya Syekh Abdul Qadir Al-Jaylānī oleh cucu ke-25-nya, yaitu Syekh Muhammad Fādil, telah menyebabkan kagum dalam kalangan akademisi dan praktisi tarekat. Selama 800 tahun, naskah ini menghilang dan baru-baru ini ditemukan dalam keadaan utuh di Vatikan. Manuskrip ini berisi 30 juz lengkap dan tersimpan dengan baik di perpustakaan.⁸⁰ Tafsir ini memiliki judul *Tafsīr al-Jaylānī* yang tertera di sampul depan cetakan tafsir tersebut. Hal ini menegaskan bahwa tafsir ini dikaitkan dengan Syekh 'Abd al-Qādir al-Jaylānī. Namun, dalam pengantar cetakan tafsir ini, editor menyebutkan bahwa sebenarnya nama kitab tersebut adalah *al-Fawātiḥ al-Ilāhiyyah wa al-Mafātīḥ al-Gaybiyyah al-Muwaddiḥah li al-Kalim al-Qur'aniyyah wa al-Ḥikam al-Furqāniyyah*. Kitab ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1998 oleh Markāz al-Jaylānī li al-Buhūth al-Ilmiyyah wa Ṭab` wa an-Naṣr di Istanbul, Turki. Sebelum diterbitkan, naskah *Tafsīr al-Jaylānī* telah melalui proses pencarian yang melelahkan dan koreksi yang memakan waktu.⁸¹

Dalam pengantar penerjemah dan penerbit kitab *Tafsīr al-Jaylānī*, Syekh Raḥimuddin Nawawī al-Jaharī al-Bantanī, direktur Markāz Al-

⁷⁸ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 21-22

⁷⁹ Abdul Razaq Al-Kailani, *Syekh Abdul Qadir Al Jailani, Guru Para Pencari Tuhan*, 109

⁸⁰ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 21—22.

⁸¹ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 28.

Jaylānī Asia Tenggara, memberikan penjelasan mengenai keistimewaan yang terdapat dalam kitab tafsir tersebut. Beliau menjelaskan bahwa:⁸²

1. Dalam kitab ini, setiap ayat dijelaskan dengan cara yang mudah dipahami, singkat, dan sistematis. Jika ada ayat yang dapat ditafsirkan dengan menggunakan ayat lain, maka penjelasan akan disampaikan dengan membandingkan kedua ayat tersebut untuk memperjelas makna dan tujuan yang terkandung di dalamnya. Dapat dikatakan bahwa tafsir ini sangat memperhatikan metode penafsiran al-Qur'an dengan menggunakan al-Qur'an itu sendiri. Setelah menjelaskan ayat-ayat, penulis juga menyampaikan beberapa hadis marfu' yang terkait dengan ayat tersebut, dengan menyertakan argumentasi yang didukung oleh perkataan para sahabat, tabi'in, dan ulama salaf.
2. Dalam ayat-ayat yang terkait dengan hukum fikih, tafsir ini menunjukkan kecenderungan untuk memberikan bobot yang lebih besar pada sebagian pendapat ulama, serta menyejajarkan sebagian riwayat dengan memberikan penilaian kelemahan dan kekuatannya secara tersirat, singkat, dan dengan penggunaan kata-kata yang sederhana. Hal ini berbeda dengan pendekatan yang sering digunakan oleh mufasir lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengarangnya memiliki pengetahuan yang mendalam dalam ilmu hadis.
3. Tafsir ini termasuk dalam kategori tafsir isyari. Meskipun tidak semua ayat dalam Al-Qur'an ditafsirkan dengan pendekatan isyari, namun struktur pandangan sufi terhadap tauhid yang disampaikan dalam penafsiran oleh al-Jaylānī terhadap seluruh ayat Al-Qur'an sangat sistematis, teratur, dan komprehensif. Hal ini menjadikan *Tafsīr al-Jaylānī* sebagai referensi utama dan standar informasi bagi umat Islam, khususnya bagi mereka yang mengikuti jalan menuju Allah SWT.
4. Sebagai sebuah kitab tasawuf tingkat tinggi yang terpercaya, kitab ini juga memberikan informasi mengenai sanad dan kualitas hadis, dengan memberikan penilaian terhadap apa yang dianggap benar tanpa adanya fanatisme atau pengkultusan tanpa dalil. Tafsir ini benar-benar bebas dari pengaruh cerita-cerita Isra'iliyat yang tidak ada dasarnya dalam Al-Qur'an dan hadis.
5. Terbukti bahwa *Tafsīr al-Jaylānī* telah diterima dengan luas dan tersebar di seluruh dunia Islam, serta diakui oleh berbagai ulama terkemuka, seperti Mufti Mesir Syekh Ali Jum'ah, Mufti Suriah,

⁸² ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 24.

Mufti Lebanon, dan juga oleh Syekh-syekh sufi terkemuka seperti Murabbi Besar Syekh Yūsuf Riq al-Bakhūr dan lainnya.

Kecenderungan metode penafsiran *Tafsīr al-Jaylānī* adalah tafsir dirayah atau tafsir yang berbasis pada penalaran akal mufassir dengan bercorak tasawuf (sufistik). Meski terdapat beberapa penafsiran yang menampilkan asbab al-nuzul. Namun sangat jelas terlihat hal tersebut tidak bisa menampilkan bahwa tafsir ini mengungkapkan metode tafsir riwayat. Hal tersebut berdasar pada cara menafsirkannya yang langsung mengarah pada nalar sufistik penafsir. Riwayat yang ada hanya sebagai penegas bahwa penafsiran ini muncul sebagaimana riwayat yang ada. Riwayat yang dimunculkan pun tidak seperti yang terdapat dalam tafsir bi al-riwayah yang sering menampilkan berbagai riwayat dengan perbandingan pendapat perawi. Sehingga *Tafsīr al-Jaylānī* bisa dikatakan sebagai tafsir dirayah bercorak sufistik.⁸³

Dalam pendahuluan kitab ini, editor menyebutkan bahwa Al Jailani tidak sekedar menafsirkan al Qur'an dengan pola penafsiran yang sematamata mengandalkan ilmu dan pemahaman seperti yang lazim terdapat dalam kitab tafsir lain, tetapi tafsir ini lebih banyak bertumpu pada pemaparan berbagai sugesti serta disandarkan pada inspirasi-inspirasi yang dapat menghidupkan ruh dan mengokohkan ketaqwaan.⁸⁴

C. Metode dan Corak Penafsiran Kitab *Tafsīr al-Jaylānī*

Seperti yang telah terungkap sebelumnya, Tafsir al-Jaylānī muncul sebagai hasil karya monumental dari al-Jaylānī, yang telah mendapatkan tahqiq (penelitian) mendalam oleh dua cendekiawan ulung, yaitu Fādil Jaylānī al-Ḥasanī dan Farīd al-Mazīdī. Karya ini dalam bentuknya yang telah direvisi oleh Fādil Jaylānī terdiri dari enam jilid, sementara revisi oleh Farīd al-Mazīdī hadir dalam lima juz. Tafsir al-Jaylānī merupakan sebuah kompendium tafsir yang memadukan keseluruhan tiga puluh juz Al-Qur'an ke dalam enam jilid yang tersusun penuh makna. Untuk menggambarkan lebih jauh, jilid pertama secara khusus berfungsi sebagai muqaddimah (pengantar), yang melingkupi penjelasan awal dan merentang dari tafsir surah al-Fātiḥah hingga surah al-Mā'idah. Jilid kedua mengupas secara tuntas tafsir dari surah al-An'ām hingga surah Ibrahim, sedangkan jilid ketiga meliputi penerangan mendalam tentang

⁸³ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 313

⁸⁴ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 26

surah al-Hijr hingga surah an-Nūr. Sementara jilid keempat dipenuhi dengan penafsiran yang mencakup rentang surah al-Furqān hingga surah Yāsīn. Kemudian, jilid kelima mempersembahkan paparan mendalam untuk surah al-Şaffāt hingga surah al-Wāqī'ah. Akhirnya, jilid keenam menguraikan interpretasi untuk surah al-Hadīd hingga surah an-Nās. Menariknya, dalam jilid kelima dan keenam terdapat catatan indeks mengenai hadis-hadis Nabi, yang menjadi aspek yang menghiasi kekayaan konten karya ini. Jilid kelima dan keenam juga melengkapi karya ini dengan lampiran berharga, berupa kasidah bersama munajat Asmaulhusna dan *Qaṣīdah al-Khamriyyah*, yang menandakan kehadiran syair sufi yang mendalam.⁸⁵ Di samping itu, setiap surah pada masing-masing jilid juga didahului dengan uraian pembukaan surah dan diakhiri dengan penjelasan kesimpulan surah di akhir bagian tafsirnya, tepatnya pada akhir ayat-ayat yang membentuk bagian dari surah tersebut.

Membahas tentang metode *Tafsīr al-Jaylānī*, kita dapat menggambarkannya dari beberapa aspek, termasuk Tafsīr al-Jaylānī. Jika kita melihatnya dari sudut pandang sumber penafsirannya, Tafsīr al-Jaylānī termasuk dalam kategori tafsir bi al-iqtirānī. Ini dikarenakan al-Jaylānī menggabungkan secara harmonis antara riwayat-riwayat yang memiliki derajat kekuatan dan keabsahan yang tinggi serta pemahaman ra'y yang didasarkan pada pertimbangan yang sehat dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an.⁸⁶ Riwayat yang al-Jaylānī sebutkan dalam tafsirnya sebagian besar berfokus pada asbabunnuzul (sebab-sebab turunnya ayat), meskipun demikian, dalam mengutip riwayat-riwayat ini, al-Jaylānī tidak selalu memberikan sanad yang lengkap. Jika kita memandangnya dari segi cara yang digunakan oleh al-Jaylānī dalam menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an, maka *Tafsīr al-Jaylānī* tergolong ke dalam kategori tafsir yang menerapkan metode bayani, yaitu penafsiran yang menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an melalui deskripsi dan perbandingan riwayat-riwayat yang ada serta memberikan analisis mendalam antara berbagai sumber.⁸⁷ Jika kita meninjau dari segi tingkat kedalaman penjelasan tafsirnya, *Tafsīr al-Jaylānī* dapat digolongkan sebagai tafsir yang mengadopsi metode ijmalī, yaitu pendekatan untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara lebih umum tanpa memasuki detail yang mendalam. Namun, *Tafsīr al-Jaylānī* juga terklasifikasi

⁸⁵ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, jil 1, 26

⁸⁶ M. Ridlwan Nasir, *Perspektif Baru Metode Tafsir Muqarin Dalam Memahami al-Qur'an*, (Surabaya: Imtiyaz, 2010), 14

⁸⁷ M. Ridlwan Nasir, *Perspektif Baru Metode Tafsir Muqarin Dalam Memahami al-Qur'an*, 16

sebagai tafsir yang menerapkan metode tahlili. Pendekatan tahlili ini sangat terlihat jelas dalam *Tafsīr al-Jaylānī*, di mana al-Jaylānī memberikan penafsiran yang menyeluruh terhadap Al-Qur'an. Tafsir ini meliputi seluruh tiga puluh juz Al-Qur'an sesuai urutan yang terdapat dalam mushaf Usmani.

Di samping metode, aspek yang tidak bisa dipisahkan dari sebuah tafsir adalah corak atau *ittijāh* (arah) dari tafsir tersebut. Corak tafsir sangat tergantung pada kecenderungan atau bidang keilmuan yang dikuasai oleh seorang mufassir. *Tafsīr al-Jaylānī* merupakan karya tafsir yang dihasilkan oleh seorang sufi terkenal, yaitu 'Abd al-Qādir al-Jaylānī. Hanya dengan menyebutkan nama pengarangnya, sudah bisa ditebak bahwa nuansa yang menguasai tafsir ini adalah perspektif sufi. Dalam muqaddimah (pengantar) *Tafsir al-Jaylānī*, Fāḍil Jaylānī menjelaskan bahwa *Tafsīr al-Jaylānī* merefleksikan wawasan tasawuf yang otentik, murni, dan penuh ketulusan, yang mengikuti panduan Al-Qur'an dan al-Sunnah. Dari sini, kita dapat menyimpulkan bahwa dalam proses penulisan tafsirnya, al-Jaylānī menggunakan pendekatan tasawufnya, dan mayoritas ulama memberikan pengakuan bahwa metode yang digunakan oleh al-Jaylānī adalah metode yang terpuji.⁸⁸ Penafsiran sufistik yang digunakan oleh al-Jaylānī dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an sangat terlihat jelas. Hampir semua ayat yang al-Jaylānī tafsirkan selalu dihubungkan dengan ketauhidan yang mana ketauhidan adalah pokok ajaran tasawuf.

D. Penafsiran Ayat-Ayat Marah

Sesuai dengan bab-bab sebelumnya, telah dipetakan ayat-ayat tentang marah dalam al-Qur'an dan setiap ayat itu memiliki konteksnya masing-masing. Namun, peneliti hanya akan membatasi kajian marah pada beberapa ayat berikut yang memiliki signifikansi marah dalam tafsir *al-Jaylānī* dibanding ayat-ayat lainnya yang lebih memerhatikan aspek lainnya. Selain itu, agar penelitian ini bisa mendalam dan mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan permasalahan penelitian, maka ayat dan istilah yang dikaji dibatasi menjadi empat. Bagian ini akan mendeskripsikan maksud-maksud 'Abd al-Qādir al-Jaylānī dalam tafsirnya mengenai ayat-ayat tersebut, sehingga dapat ditemukan konsep-konsep marah yang melambri ayat tersebut.

1. *Gaḍab*

⁸⁸ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 27

Istilah pertama yang digunakan ialah *ḡaḍab*, yaitu marah yang memiliki pengertian yang paling universal sebagaimana yang telah diteliti sebelumnya. Istilah ini diulang sebanyak dua puluh empat kali, akan tetapi peneliti hanya akan fokus menjelaskan *ḡaḍab* dalam QS. Al-A'raf [7]: 150 karena ayat ini mengisahkan peristiwa marahnya Nabi Musa kepada Harun dan kaumnya.

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي
 أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ
 الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ
 الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: *Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan loh-loh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim"*

Ayat di atas menjelaskan bagaimana Musa, setelah kembali kepada kaumnya, merasakan marah yang “produktif” sebagai respons terhadap kesesatan Bani Israel. Marah ini muncul dari rasa kecewa atas tindakan buruk mereka dan digunakan sebagai dorongan untuk memperbaiki situasi. Musa merasa menyesal dan bersedih atas kesesatan kaumnya. Dalam kemarahannya, Musa melemparkan lembaran Taurat dari sebagai bentuk hukuman dan sebagai pelajaran bagi mereka.⁸⁹

Uraian al-Jaylānī menunjukkan bahwa Nabi Harun as, saudara Musa, juga merasa bersalah dan bersedih. Dia merasa lemah ketika mencoba mengarahkan Bani Israel dari kesesatan mereka. Intinya,

⁸⁹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 124

ayat ini menunjukkan bahwa marah yang tidak terkendali dan tidak diarahkan dengan baik akan menghasilkan konsekuensi yang merugikan. Jaylānī menyebutkan bahwa kemarahan telah menguasai diri Musa:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ Setelah Musa kembali kepada kaumnya setelah terjadi apa yang terjadi, dan mendengar apa yang didengarnya, maka menjadi *غَضِبَنَّ* marah, yaitu kemarahannya menjadi menguasai dirinya, terbakarlah kemarahannya dan kegeramannya.⁹⁰

Jaylānī mengilustrasikan konsep marah yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa atau situasi. Konsep marah di dalamnya merupakan respons emosional yang timbul dari kejadian tertentu, sebagaimana tergambar pada saat Musa kembali kepada kaumnya setelah mendengar apa yang telah terjadi. Jenis marah yang ditunjukkan dalam ayat ini adalah jenis marah yang intens, yang dalam bahasa Arab disebut sebagai "*غَضَبٌ*" (*gaḍbān*), yang menggambarkan bahwa marah tersebut begitu kuat hingga menguasai pikiran dan perasaan Musa. Hal ini menunjukkan pentingnya konsep pengendalian emosi dalam konteks marah.

قَالَ Merasa menyesal, bersedih; karena kesesatan kaumnya. *كَأَلْفُ مِائَةٍ* Dengan marah: *بِئْسَمَا خَلَقْتُمُونِي* Sungguh buruknya apa yang kamu tinggalkan padaku, yaitu telah kamu ciptakan dibelakangku *مِنْ بَعْدِي* Setelah kepergianku kepada Tuhanku; agar aku bisa menambah kebaikan dan perbaikanku, hai orang-orang yang berlebihan dan melampaui batas. Kamu telah meningkatkan kesesatanmu, dan kamu telah mendatangkan malapetaka. *أَعْرَجْتُمْ* Hai orang-orang yang bodoh, apakah kamu terburu-buru *أَمَرَ رَبِّكُمْ* Akan hukuman dan siksaan-Nya? *وَالْقَىٰ* Dari kemarahannya *الْأَلْوَاخِ* Lembaran-lembaran (Taurat) yang berada di tangan-Nya, lalu pecahlah dari sana, dan hilanglah apa yang berkaitan dengan rincian hukum-hukum, dan yang tersisa adalah pelajaran.⁹¹

⁹⁰ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 124

⁹¹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 124

Konsekuensi dari jenis marah yang menguasai itu dapat meliputi reaksi yang tidak terkontrol dan dapat merugikan baik bagi individu yang mengalami marah maupun bagi lingkungan sekitarnya. Dalam hal ini, dampak marah yang begitu intens dapat mempengaruhi keputusan dan tindakan yang diambil oleh individu yang sedang marah, serta dapat mengganggu hubungan sosial dan interaksi. Sebab kemarahan Musa ialah karena kaumnya menjadikan sapi sebagai Tuhan setelah kepergiannya dan Harun masih bersikap lembut terhadap mereka sebagaimana yang disebutkan dalam penafsiran *al-Jaylānī* berikut ini.

وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ Harun; yaitu dari ujung rambutnya; dengan kemarahan dan kegeraman yang sangat يَجُرُّهُ إِلَيْهِ Menuju dirinya; dalam teguran dan ketegasan, bagaimana tidak menjaganya, dan tidak mencegah mereka; agar mereka tidak sesat dan kufur dengan membuat anak sapi itu sebagai tuhan bagi mereka? قَالَ Harun, meminta maaf dan bersedih: أَنِينَ أُمَّ Anak ibu, ditambahkan untuk membuat kasihan أَنَسَّضَعُونِي Saat aku menampakkan penolakan kepada mereka, dan aku ingin mengalihkan mereka dari apa yang mereka lakukan, dan mereka semua menjadi musuhku. Bahkan, وَكَأَنَّهُمْ يَقْتُلُونَنِي Mereka hampir saja membunuhku, karena kegeraman mereka yang sangat padaku dan permusuhan mereka terhadapku. Dan kamu juga marah padaku dan menarik rambutku, dan mereka merasa senang dan tertawa dengan kebencianmu padaku dan peringatanmu kepadaku. فَلَا تُشْمِثُ Jadi jangan bersuka cita, hai saudaraku, وَلَا تَجْعَلْنِي, Tidak menjadikan aku sebagai sekutu مَعَ الظَّالِمِينَ [Al-A'raf: 150] Bersama-sama dengan kaum yang dzalim, mereka yang keluar dari batas akal dan wahyu.⁹²

Dapat disimpulkan bahwa, ayat ini memiliki kaitan antara konsep marah dengan pemahaman tentang kecerdasan emosional. Kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, termasuk marah, merupakan aspek penting

⁹² ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 124

dalam mengambil keputusan yang rasional dan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain. Oleh karena itu, ayat ini menunjukkan perlunya penekanan pada pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dalam menghadapi emosi marah, agar dapat menghasilkan tanggapan yang lebih bijak dan produktif, seperti Nabi Musa.

2. *Kazm*

a. QS. Al-Qalam ayat 48

فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخْتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ

Artinya: *Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).*

Tafsir ayat ini oleh al-Jaylani mengaitkan dengan cerita Nabi Yunus (as) yang mencerminkan konsep penting dalam menghadapi emosi marah. Kalimat *فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ* yang berarti *maka bersabarlah atas ketetapan Tuhanmu* menunjukkan perintah kepada Nabi Yunus untuk bersabar dan menahan diri dari menghukum kaumnya yang berdosa. Ini adalah bentuk pengendalian diri dalam menghadapi marah dan keinginan untuk segera mengambil tindakan.⁹³

Analogi yang digunakan dalam ayat ini ialah menyebut Nabi Yunus sebagai *صَاحِبِ الْأُخْتِ* atau *teman ikan paus* yang mengacu pada kisah beliau sebelumnya, yang telah bersikap tergesa-gesa dalam menghukum kaumnya. Ketika tanda-tanda murka Allah muncul, dia keluar dari tengah mereka dengan marah dan kekecewaan, yang akhirnya menyebabkan dia dicelupkan oleh ikan paus. Tindakan Nabi Yunus ini mencerminkan bentuk marah yang merugikan, impulsif, dan tidak terkendali.

Ayat *وَهُوَ مُلِيمٌ* dan *dia termasuk orang-orang yang disalahkan*" menjelaskan keadaan Nabi Yunus saat berada di perut ikan paus, penuh dengan kemarahan dan kekecewaan atas tindakannya sebelumnya. Namun, ia menyadari kesalahannya dan berdoa

⁹³ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 5, 256

kepada Allah dengan kerendahan hati. Allah mengampuni dan membebaskan Nabi Yunus, menunjukkan pentingnya konsep taubat dan pengendalian diri.⁹⁴

Dapat disimpulkan, penafsiran Jaylānī dalam ayat ini menyoroti pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi emosi marah, serta peran taubat dan refleksi dalam mengubah nasib. Dalam konteks ayat ini, analisis menggambarkan bagaimana pengendalian diri dan penundaan tindakan yang diarahkan oleh sabar dan pertimbangan dapat mencegah marah yang merugikan dan impulsif, serta membawa individu menuju pemulihan dan rahmat.

b. QS. Yusuf ayat 84

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُونُسَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٍ

Artinya: *Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).*

Ayat tersebut mencerminkan reaksi marah dan kesedihan yang mendalam dari Nabi Ya'qub terhadap kehilangan putranya, Yusuf. Menurut Jaylānī, ayat tersebut mengilustrasikan bagaimana marah dapat menjadi salah satu komponen reaksi emosional seseorang terhadap situasi yang sulit dan penuh konflik. Ayah mereka, Nabi Ya'qub, dengan menggabungkan rasa marah dan kesedihan yang melanda hatinya, memalingkan diri dari kedua putranya yang dihadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian.⁹⁵

Reaksi emosional Nabi Ya'qub menunjukkan bagaimana perasaan marah dan kesedihan bisa menjadi bauran emosi yang kompleks dalam menghadapi peristiwa berat seperti kepergian anak-anaknya. Dalam ayat ini, ekspresi "Aduhai dukaku!" yang diucapkan oleh Nabi Ya'qub merefleksikan perasaan kedua komponen emosi tersebut. Ketika marah dan kesedihan bergabung, intensitas emosi menjadi semakin kuat, dan ekspresi lisan serta reaksi fisik Nabi Ya'qub menggambarkan bagaimana marah yang

⁹⁴ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 5, 257

⁹⁵ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 371

ditujukan kepada situasi yang menyedihkan dapat memberi dampak yang signifikan pada pengalaman emosional individu.⁹⁶

Dapat disimpulkan, bahwa marah tidak selalu berdiri sendiri, melainkan bisa bersamaan dengan emosi lain seperti kesedihan, kecewa, dan putus asa. Dalam konteks yang lebih luas, ayat ini menunjukkan kompleksitas dan kedalaman pengalaman manusia dalam merasakan emosi, dan bagaimana perasaan tersebut dapat mempengaruhi interaksi manusia dengan situasi sekitarnya. Dengan demikian, konsep marah dalam konteks ayat ini menjadi lebih beragam dan kaya akan nuansa, mencerminkan bagaimana emosi tersebut berkaitan dengan berbagai faktor dalam pengalaman manusia.

3. *Gayz*

a. QS. Āli `Imrān [3]: 134

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Menurut, al-Jaylānī, ayat ini menjelaskan tentang ajuran untuk ikhlas. Al-Jaylani mengatakan, jangan bersandar dan bergantung pada perbuatan dan ibadahmu, jangan menganggapnya sebagai jaminan keselamatan di hadapan Allah. Sebaliknya, bersegeralah dan tekunlah dalam mencari ampunan dari Tuhanmu, yaitu pengampunan dan penghapusan dosa-dosamu. Segeralah menuju surga yang luasnya meliputi langit dan bumi, yaitu pengalaman dan kedudukan yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, yaitu mereka yang memelihara kesucian tauhid dan mengangkat selubung dari cemburu dan tirai kegelapan yang menghalangi cahaya keberadaan yang murni.⁹⁷

Itulah yang telah disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, mereka yang menyumbangkan sebagian dari rezeki yang telah

⁹⁶ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 371-372

⁹⁷ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 307.

diberikan kepada mereka, baik secara fisik maupun spiritual, kepada mereka yang membutuhkan dari kalangan hamba-hamba Allah. Baik dalam keadaan suka maupun duka, mereka menahan diri dari amarah, yaitu mereka yang mampu mengendalikan kemarahan mereka saat kekuatan amarah dan semangat manusiawi meletup-letup. Mereka juga memaafkan dan melepaskan dendam terhadap orang lain, yang melanggar dan mendzalimi mereka, dengan mempertimbangkan tujuan tauhid yang mutlak, melampaui perbedaan dan tambahan-tambahan.⁹⁸

Allah, yang mengetahui rahasia hamba-hamba-Nya, mencintai orang-orang yang berbuat baik dari mereka dalam segala bentuk kebaikan, terutama dalam menahan amarah dan memberi maaf saat memiliki kemampuan untuk melakukannya. (QS. Ali Imran: 133-134)⁹⁹

b. At-Tawbah ayat 15

وَيَذْهَبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَىٰ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ

Artinya: *dan menghilangkan panas hati orang-orang mukmin. Dan Allah menerima taubat orang yang dikehendaki-Nya. Allah maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.*

Ayat ini menggambarkan proses penyucian dan pemulihan hati orang-orang beriman yang telah menghadapi tantangan dan penindasan karena keyakinan mereka. Allah akan menghilangkan kebencian dari hati mereka, yang telah muncul sebagai akibat dari penganiayaan yang mereka alami. Ini merujuk pada proses spiritual di mana hati yang rusak oleh kebencian dan penderitaan akan diperbaiki dan disucikan oleh Allah.

Menurut al-Jaylānī, kelompok orang beriman yang telah meninggalkan tanah kelahirannya karena cinta terhadap agama Islam dan menghadapi penindasan oleh orang-orang kafir, dijanjikan pemulihan dan penerimaan taubat mereka oleh Allah. Ini menggambarkan betapa Allah memiliki kemampuan untuk menghilangkan penyakit hati dan mengembalikan orang-orang yang tersesat kepada jalan yang benar. Ayat ini juga menegaskan

⁹⁸ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 307.

⁹⁹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 1, 307-308.

bahwa Allah Maha Mengetahui tentang sifat-sifat dan penyakit hati manusia, serta Maha Bijaksana dalam mengobati dan menghilangkan penyakit itu. Namun, ayat-ayat ini juga mengajukan pertanyaan yang memojokkan kaum mukminin, dengan mengingatkan mereka bahwa ujian dan tantangan adalah bagian dari kehidupan. Allah menegaskan bahwa mereka tidak akan dibiarkan tanpa diuji. Ini memicu semangat iman dan tekad mereka untuk menghadapi cobaan dengan ikhlas dan tulus, serta memperingatkan mereka agar tidak menjauh dari jalan yang benar dengan berprasangka buruk.

Ayat ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang proses penyucian hati, pentingnya menjaga semangat iman dalam menghadapi cobaan, serta perlunya menghindari prasangka buruk terhadap tindakan Allah. Ayat ini memberikan wawasan tentang dinamika psikologis dan spiritual dalam menghadapi ujian kehidupan.¹⁰⁰

c. QS. Al-Mulk ayat 8

تَكَادُ تَمَيِّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ

نَذِيرٌ

Artinya: *hampir-hampir (neraka) itu terpecah-pecah lantaran marah. Setiap kali dilemparkan ke dalamnya sekumpulan (orang-orang kafir), penjaga-penjaga (neraka itu) bertanya kepada mereka: "Apakah belum pernah datang kepada kamu (di dunia) seorang pemberi peringatan?"*

Al-Jaylānī menafsirkan ayat tersebut dengan menggambarkan betapa hebatnya kemarahan dan kemurkaan Allah. Marah ini digambarkan sebagai suatu keadaan yang hampir meledak dan terpecah menjadi bagian-bagian dari rasa amarah yang meluap. Gambaran ini menunjukkan betapa besar dampak kemarahan Allah dan kemurkaan-Nya terhadap perbuatan-perbuatan yang melampaui batas dan buruk.¹⁰¹

¹⁰⁰ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 195.

¹⁰¹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 5, 239

Konsep marah dan kemarahan di sini sangat kuat, menggambarkan bahwa Allah memiliki sifat-sifat “emosional” yang sangat nyata. Namun, ayat ini juga menegaskan bahwa setiap kelompok yang terjerumus ke dalam perbuatan buruk dan melampaui batas akan menghadapi konsekuensi dari tindakan mereka. Penjaga neraka dipresentasikan sebagai figur yang menanyakan pertanyaan yang mengecam kepada mereka, dengan menunjukkan bahwa para pelaku tindakan buruk ini telah menerima pemberi peringatan sebelumnya. Ayat tersebut menunjukkan pentingnya pemahaman tentang sifat-sifat ilahi, termasuk sifat marah dan kemarahan Allah. Pada saat yang sama, ayat ini juga mengajarkan prinsip bahwa Allah memberikan peringatan dan peluang kepada hamba-Nya sebelum memberlakukan hukuman, sesuai dengan sunnatullah. Ini adalah pengingat akan keadilan dan kebijaksanaan-Nya dalam menghadapi tindakan manusia.¹⁰²

4. *Sukht*

a. QS. At-Tawbah ayat 58

وَمِنْهُمْ مَّن يَلْمِزُكَ فِي الصَّدَقَاتِ فَإِنْ أُعْطُوا مِنْهَا رِضْوَانًا
وَإِنْ لَّمْ يُعْطَوْا مِنْهَا إِذَا هُمْ يَسْخَطُونَ

Artinya: *Dan di antara mereka ada orang yang mencelamu tentang (distribusi) zakat; jika mereka diberi sebahagian dari padanya, mereka bersenang hati, dan jika mereka tidak diberi sebahagian dari padanya, dengan serta merta mereka menjadi marah.*

Menurut al-Jaylānī, ayat ini menggambarkan perilaku beberapa individu dalam situasi pembagian harta rampasan perang. Mereka terlihat mencela dan memperolok, berusaha melemahkan dan mengurangi pengaruhmu. Namun, perilaku ini berubah drastis ketika mereka mendapatkan bagian dari harta atau sesuatu yang mereka anggap pantas. Pada saat itu, mereka merasa puas dan memberikan pujian atas pemberian yang diberikan. Akan tetapi, jika mereka tidak diberi bagian karena alasan yang sah seperti ketidakpantasan atau perilaku yang buruk, konsep marah dan

¹⁰² ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 5, 239

kekecewaan yang selama ini terpendam tiba-tiba muncul dengan kuat.

Ayat ini menggarisbawahi konsep marah sebagai reaksi emosional yang kompleks dalam diri manusia. Dalam konteks ini, marah tidak hanya sekadar respons terhadap situasi eksternal, tetapi juga berkaitan erat dengan harapan dan ekspektasi yang dimiliki individu. Perilaku yang terlihat saat pembagian harta rampasan menunjukkan bagaimana beberapa orang mungkin menahan atau menyembunyikan perasaan marah mereka demi kepentingan atau manfaat pribadi. Namun, marah ini tetap ada di dalam hati mereka dan muncul ketika kondisi tidak sesuai dengan harapan mereka, seperti ketika mereka tidak mendapatkan bagian yang dianggap layak.

Ayat ini memberikan wawasan tentang kompleksitas emosi manusia, termasuk kemampuan manusia untuk menyembunyikan perasaan tertentu dan mengekspresikannya hanya pada saat-saat tertentu. Ini juga mengajarkan pentingnya memahami akar dari reaksi emosional, sehingga kita dapat lebih bijaksana dalam menghadapi situasi dan lebih empati terhadap perasaan orang lain.¹⁰³

b. QS. Muhammad ayat 28

ذٰلِكَ بِاَنَّهُمْ اتَّبَعُوْا مَا اَسْخَطَ اللّٰهَ وَكَرِهُوْا رِضْوٰنَهٗ فَاَحْبَطَ اَعْمَالَهُمْ

Artinya: *Yang demikian itu adalah karena sesungguhnya mereka mengikuti apa yang menimbulkan kemurkaan Allah dan karena mereka membenci keridhaan-Nya, sebab itu Allah menghapus (pahala) amal-amal mereka.*

Ayat ini dengan tegas menggarisbawahi konsep marah dan kemurkaan Allah terhadap perilaku yang menyimpang dari ajaran-Nya. Ayat ini memperlihatkan betapa pentingnya sebuah pelajaran yang harus diambil, yaitu tentang konsekuensi buruk dari mengikuti hawa nafsu dan mengabaikan jalan yang benar. Allah sangat marah terhadap mereka yang dengan sengaja mengabaikan perintah-Nya dan mengikuti dorongan hawa nafsu yang rusak.

¹⁰³ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 216

*Ini adalah pelajaran yang penting, bahwa mereka telah mengikuti apa yang sangat memicu kemurkaan Allah, yaitu mereka mengabaikan jalan yang benar dan mengikuti hawa nafsu mereka yang rusak.*¹⁰⁴

Bahkan lebih dari itu, ayat ini menyoroti betapa Allah merasa tidak ridha terhadap mereka yang membenci apa yang Dia perintahkan. Ini mencakup perintah dan larangan yang diungkapkan melalui Rasul-Nya dan kitab-kitab suci. Sangat jelas, kebencian Allah atas perilaku ini memuncak saat mereka melanggar perintah-Nya dan perintah Rasul-Nya. Dengan kekuasaan dan keagungan-Nya, mengambil langkah tegas dengan membatalkan atau menggagalkan amal perbuatan mereka.

*Maka Allah membatalkan (menggagalkan) amal perbuatan mereka berdasarkan kekuasaan dan keagungan-Nya, amal perbuatan yang tidak mendapatkan balasan yang dijanjikan, seperti yang dijanjikan bagi amal perbuatan yang baik dari orang-orang yang taat kepada-Nya.*¹⁰⁵

Ini menunjukkan bahwa mereka tidak akan menerima balasan yang dijanjikan atas amal perbuatan buruk yang mereka lakukan. Konsekuensinya jelas, seperti yang dijanjikan bagi mereka yang taat dan berbuat baik.

*Mereka membenci apa yang Allah ridhai, yaitu perintah dan larangan yang diturunkan-Nya melalui lisan Rasul-Nya dan kitab-kitab-Nya, setelah mereka melanggar perintah Allah dan perintah Rasul-Nya. Ataukah mereka mengira bahwa orang-orang yang memiliki penyakit yang tetap tinggal dalam hati mereka, yaitu kecemburuan yang langgeng, kecurigaan yang kuat terhadap Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang mukmin, bahwa Allah tidak akan menampakkan kebencian mereka dan kebencian yang mereka sembunyikan dalam hati mereka.*¹⁰⁶

Ayat ini juga menyodorkan pertanyaan retorik yang tajam. Apakah mereka yang memiliki penyakit dalam hati mereka, seperti kecemburuan yang berkelanjutan dan kecurigaan terhadap Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang mukmin, mengira bahwa Allah tidak

¹⁰⁴ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 4, 472.

¹⁰⁵ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 4, 472.

¹⁰⁶ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 4, 472.

akan memperlihatkan kebencian-Nya terhadap mereka? Ini merupakan peringatan bahwa kebencian yang mereka sembunyikan dalam hati mereka tidak akan luput dari perhatian Allah. Kehadiran penyakit seperti kecemburuan dan kecurigaan hanya akan memperburuk hubungan dengan Allah, dan sikap seperti ini tidak akan lepas dari pandangan-Nya yang penuh kebijaksanaan.

Dalam rangka menghindari murka Allah, ayat ini menegaskan perlunya berpegang teguh pada ajaran-Nya, mengendalikan hawa nafsu yang merusak, dan menjauhi sikap-sikap negatif seperti kecemburuan dan kecurigaan yang merongrong keimanan. Ayat ini secara tegas mengingatkan kita tentang pentingnya menjalani hidup dengan taat dan menghindari segala bentuk perilaku yang bisa memicu kemurkaan Allah.

BAB IV MARAH DALAM DIRI MANUSIA

Pada bagian ini peneliti akan menganalisis konsep marah dalam al-Qur'an dengan memetakan dan menyusun pola berdasarkan deskripsi penafsiran marah yang telah ditulis sebelumnya. Struktur pembahasan bab ini dimulai dari hakikat marah, penyebab timbulnya marah, dan implikasi marah pada diri manusia. Kemudian, analisis yang digunakan pada bagian ini dikaitkan dengan latar belakang pemikiran tokoh sebagai syekh sufi yang dipenuhi oleh nuansa pemikiran tasawuf. Oleh karena itu, diskursus marah perspektif *Tafsīr al-Jaylānī* tidak lepas dengan pengalaman individual manusia yang berinteraksi dengan dirinya sendiri. Diri manusia tidak lepas dengan potensi-potensi yang dapat membawanya kepada kesempurnaan dan kehinaan jika tidak digunakan sesuai dengan tujuannya. Demikian juga marah, sebagai potensi yang dapat membawa manusia menuju kesempurnaan jika digunakan. Karena itu, sebelum memasuki pembahasan hakikat marah, peneliti akan menguraikan posisi marah dalam diri manusia.

Manusia memiliki kemampuan untuk menyerupai binatang jika mereka tidak memanfaatkan potensi yang dimiliki secara maksimal, terutama potensi pemikiran (akal), kalbu, jiwa, raga, dan panca indra. Dalam konteks ini, manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk mengembangkan dan menggunakan akal pikiran mereka untuk berpikir secara rasional, memahami, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Potensi kalbu, yang merujuk pada hati dan perasaan, memungkinkan manusia untuk mengalami emosi, memahami nilai-nilai moral, dan membangun hubungan yang sehat dengan sesama. Potensi jiwa, yang mencakup dimensi spiritual, memungkinkan manusia untuk terhubung dengan dimensi yang lebih tinggi dalam kehidupan mereka dan mencapai makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Potensi raga, yaitu kemampuan fisik, memungkinkan manusia untuk mengembangkan kekuatan, keterampilan, dan kesehatan fisik yang optimal. Dan potensi panca indra memungkinkan manusia untuk berinteraksi dengan dunia sekitar melalui indera-indera mereka seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, perasaan, dan pengecapan.¹⁰⁷

Namun, jika manusia tidak memanfaatkan potensi-potensi ini secara maksimal, mereka mungkin jatuh ke dalam pola pikir dan perilaku yang lebih mirip dengan binatang. Mereka mungkin terbatas pada insting-

¹⁰⁷ Zuhairini, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bina Aksara, 2009), 82.

insting dasar, keinginan duniawi semata, atau mengabaikan aspek-aspek penting dari kehidupan mereka yang berkaitan dengan pemikiran, emosi, spiritualitas, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting bagi manusia untuk mengembangkan dan menggunakan potensi-potensi ini secara optimal agar mereka dapat hidup sebagai manusia yang lebih utuh, berdaya, dan mencapai tujuan-tujuan yang lebih tinggi dalam kehidupan mereka. Dalam al-Qur'an surat al-A'raf ayat 179¹⁰⁸ bahwa Allah telah menciptakan banyak jin dan manusia yang ditakdirkan untuk Jahannam, yaitu tempat yang jauh dari rahmat-Nya, penuh dengan siksaan dan kehilangan kesempatan. Meskipun mereka memiliki hati sebagai sumber kewajiban dan landasan iman dan keyakinan, mereka tidak memahami dengan hati mereka untuk mencapai tingkat keyakinan ilmiah yang benar dan keberadaannya. Mereka juga memiliki mata yang seharusnya digunakan untuk melihat tanda-tanda dan bukti dari keberadaan-Nya, yang mengarah pada pengetahuan tentang sifat-sifat-Nya yang ditemukan dalam diri-Nya sendiri, tetapi mereka tidak dapat melihat dengan mata tersebut untuk mencapai tingkat keyakinan penglihatan yang benar.¹⁰⁹

Mereka juga memiliki telinga yang seharusnya digunakan untuk mendengar firman Allah dan untuk mendapatkan keutamaan-keutamaan yang tersembunyi dalam jiwa mereka yang terkait dengan rahasia-rahasia ilahi. Namun, mereka tidak mendengar dengan telinga tersebut untuk mencapai tingkat keyakinan penglihatan yang benar, yang bergerak menuju keyakinan yang sejati. Dalam kesimpulannya, mereka adalah orang-orang yang bodoh dan tidak berpengetahuan, yang memiliki sifat-sifat orang bijak dan arif. Mereka sama seperti binatang ternak yang tidak memiliki kesadaran dan kewaspadaan. Bahkan, mereka lebih sesat daripada binatang-binatang tersebut. Mereka adalah

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا
وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ لَكُ الْاُنْعَمِ بَلْ هُمْ أَصَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

Artinya: Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai.

¹⁰⁹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 138

orang-orang yang lengah dan lengahnya mereka berlangsung selamanya, mereka adalah yang paling berlebihan dalam kealpaan.¹¹⁰

Potensi-potensi yang diberikan Allah kepada manusia untuk dipergunakan dan difungsikan dalam kehidupan. Karena Allah menciptakan sesuatu yang bermanfaat bagi manusia dengan memiliki maksud dan tujuan. Dalam pendekatan ini pengembangan potensi manusia harus dilakukan sesuai dengan manfaat dan fungsi potensi itu sendiri. Selanjutnya pengembangan potensi fisik adalah untuk memaksimalkan fungsi fisik dan alat indrawi manusia untuk bisa berinteraksi dengan lingkungan hidupnya dan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengembangan fungsi potensial akal dengan benar akan menjadikan manusia mampu membedakan yang baik dan yang salah, mengatur kondisi jiwa dan memberdayakan lingkungannya untuk kelangsungan hidup. Sementara pengembangan fungsi potensi beragama akan membuat manusia benar-benar menjadiahamba Allah. Melalui pendekatan fungsional terlihat bahwa potensi yang dimiliki manusia mempunyai fungsi pengabdian, fungsi kemanusiaan, fungsi individu dan fungsi sebagai hamba Allah.¹¹¹

Dalam pandangan Islam, Allah telah memberikan potensi-potensi ini kepada manusia untuk dimanfaatkan sesuai dengan maksud dan tujuannya. Potensi fisik, intelektual, emosional, dan spiritual harus dikembangkan secara seimbang agar manusia dapat hidup sesuai dengan fitrah penciptaannya. Ayat Al-Qur'an dalam surat al-A'raf menggambarkan bagaimana ketidakmanfaatan potensi-potensi ini dapat menyebabkan manusia berada dalam keadaan yang lebih rendah daripada binatang, kehilangan peluang untuk memahami dan mengenali keberadaan Tuhan.

A. Hakikat Marah dalam *Tafsīr al-Jaylānī*

Potensi marah dalam *Tafsīr al-Jaylānī* termanifestasi pada diri manusia menjadi banyak bentuk. Terkadang marah hanya muncul di dalam benak atau perasaan seseorang. Perasaan marah tidak dapat diketahui melalui mata lahiriah, tetapi dapat dirasakan dengan melihat gabungan dari tanda-tandanya. Rāgib Isfahānī, sebagaimana yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, mendefinisikan marah sebagai *thawrān dam al-qalb* yang sifatnya sangat fisikal.¹¹² Arti harfiahnya ialah

¹¹⁰ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 138

¹¹¹ Jalaluddin, *Teologi Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), 37-

¹¹² Husayn bin Muhammad Rāgib Isfahānī, *Mufradāt Alfāz al-Qur’ān*, 608.

meledaknya darah pada jantung yang dalam bahasa saat ini dapat disebut dengan meningginya tekanan darah. Namun, Isfahānī juga menambahkan, *irādah al-intiqām* (keinginan balas dendam) sebagai ciri lainnya yang tampaknya bersifat psikologis. Tanda-tanda marah dalam kehidupan sehari-hari sangat tidak terbatas, tetapi relatif dapat diketahui dengan standar budaya (*`urf*) yang berlaku di suatu masyarakat. Untuk mengetahui hakikat marah, tanda-tanda marah perlu dijelaskan, khususnya yang diuraikan dalam *Tafsīr al-Jaylānī* pada ayat-ayat marah yang telah dijelaskan sebelumnya.

Pertama, *gaḍab* sebagai Marah yang Produktif yang digambarkan ketika Musa merasakan marah terhadap kaumnya yang menyimpang dari ajaran Allah. Marah Musa muncul sebagai respons terhadap tindakan buruk mereka dan digunakan sebagai dorongan untuk memperbaiki keadaan. Hal ini mengilustrasikan potensi produktif marah dalam membenahi situasi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai spiritual.

Kedua, *makzūm* sebagai marah yang merugikan yang terjadi dalam kisah Nabi Yunus menggambarkan marah yang merugikan. Ketika marahnya tidak diarahkan dengan baik, ia meninggalkan kaumnya dan mengalami penderitaan. Ini mengajarkan pentingnya mengendalikan marah agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

Ketiga, *gayz* sebagai marah yang terkendali. Al-Qur'an menyoroti pentingnya mengendalikan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain. Kemampuan untuk mengendalikan amarah dan memaafkan diapresiasi oleh Allah, menunjukkan kebijaksanaan dalam merespon situasi dengan tenang.

Keempat, *Sukht* sebagai marah yang sifatnya mudah berubah dalam al-Qur'an. Disebutkan terjadinya perubahan emosi dari puas menjadi marah bisa berdampak negatif. Ini menekankan pentingnya kesabaran dan ketenangan dalam menghadapi perubahan situasi

Meskipun empat konsep marah ini memiliki karakteristik yang berbeda, mereka memiliki satu titik kesamaan yang mendasar, yaitu pengakuan akan keberadaan emosi marah sebagai bagian dari manusia dan realitas kehidupan. Al-Qur'an tidak mengecam marah itu sendiri, tetapi lebih kepada bagaimana kita mengelolanya. Sementara keempat konsep marah ini membawa perbedaan pendekatan dalam penggunaannya, Al-Qur'an mengajarkan bahwa emosi marah itu sendiri adalah bagian alami dari manusia. Namun, pengendalian dan pengelolaan emosi ini dengan bijaksana sangat penting. Marah harus diarahkan dengan tepat, tidak merugikan diri sendiri atau orang lain, dan

jika mungkin, diubah menjadi dorongan positif untuk memperbaiki keadaan.

Dengan demikian, Al-Qur'an secara holistik menunjukkan bahwa marah adalah bagian alami dari manusia, namun penting untuk mengelolanya dengan bijaksana sesuai dengan nilai agama. Konsep-konsep tersebut mengilustrasikan cara yang berbeda dalam menghadapi emosi marah dan memberikan panduan tentang bagaimana mengatasi tantangan dan ujian dengan mempertahankan kedamaian, kesabaran, dan keseimbangan emosional.

B. Faktor Timbulnya Marah

Marah adalah emosi yang paling populer dalam percakapan sehari-hari, bahkan kerap dinamai 'emosi' dalam arti peyoratif. Banyak perilaku yang menyertai emosi marah, mulai dari tindakan diam atau menarik diri (*withdrawal*), hingga tindakan agresif yang bisa mencederai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicunya juga sangat beragam, dari hal-hal yang sangat remeh hingga yang memberatkan.¹¹³

Secara general, faktor kemunculan amarah bisa diklasifikasikan ke dalam dua segmen: bersifat eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah stimuli yang datang dari luar diri kita, baik lingkungan sosial maupun alam sekitar seperti cuaca, gangguan alam, atau yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah apa yang datang dari dalam diri manusia sendiri (faktor personal). Kemarahan orang yang tempramental, misalnya, tidaklah selalu dipicu oleh *setting* sosial atau faktor alam, melainkan oleh karakternya yang memang temperamental. sekalipun sifat marah menjadi ciri khas manusia dan semua makhluk, namun potensi marah juga dimiliki Tuhan.¹¹⁴

Sementara itu, tidak ada standar baku untuk memastikan kapan, kenapa, dan bagaimana marah bisa terjadi. Suatu peristiwa belum tentu memicu kemarahan pada individu yang berbeda, bahkan boleh jadi peristiwa yang sama dalam waktu yang berbeda melahirkan perbedaan emosi pada individu yang sama. Sedangkan murka Allah bersifat konstan, yakni hanya tertuju pada segala tindak kemungkaran.¹¹⁵ Oleh karena itu, tidak dapat disamakan antara amarah yang dinisbahkan kepada makhluk dan kepada Tuhan.

¹¹³ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 164-170

¹¹⁴ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 164-170

¹¹⁵ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 363

Keterbangkitan emosi marah manusia dapat dipicu oleh hal-hal kecil (sepele) sampai pada hal-hal berskala besar yang memang bertujuan memancing amarah. Kadang-kadang bermula dari percakapan biasa, lalu tawa canda yang menyinggung harga diri, hingga provokasi yang sengaja membangkitkan kemarahan. Seperti pada ayat-ayat berikut ini:

a. QS. As-Shu'arā ayat 53-55

فَأَرْسَلَ فِرْعَوْنُ فِي الْمَدَائِنِ حَاشِرِينَ إِنَّ هَؤُلَاءِ لَشِرْذِمَةٌ قَلِيلُونَ وَإِنَّهُمْ لَغَائِظُونَ

Artinya: Kemudian Fir'aun mengirimkan orang yang mengumpulkan (tentaranya) ke kota-kota. (Fir'aun berkata): "Sesungguhnya mereka (Bani Israil) benar-benar golongan kecil, dan sesungguhnya mereka membuat hal-hal yang menimbulkan amarah kita,

Marah yang terjadi bisa disebabkan oleh faktor internal atau eksternal dalam situasi tertentu. Hal ini dapat dilihat dalam kisah Musa dan kaum mukminin ketika mereka bersembunyi dari Fir'aun dan pengikutnya. Faktor eksternal yang memicu marah Fir'aun adalah kabar tentang pelarian Musa dan kaum mukminin. Fir'aun menyebarkan pembenaran palsu kepada pasukannya, menggambarkan mereka sebagai "sekelompok kecil yang melarikan diri."¹¹⁶

وَبَعْدَمَا أَقَامَ مُوسَىٰ فِيهِمْ زَمَانًا، وَيَدْعُوهُمْ إِلَى التَّوْحِيدِ دَانِمًا وَمَا زَادُوا إِلَّا عُتُوًّا وَ عِنَادًا. وَأَدَّى عُتُوَّهُمْ إِلَى أَنْ قَصَدُوا مَقْتَهُ وَهَلَكَ. وَقَتَلَ مَنْ مَعَهُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ لِذَلِكَ {أَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ} بَعْدَمَا هَمُّوا الْعِزْمَ لَهُلَاكِهِ، وَقُلْنَا لَهُ: {أَنْ أَسْرِ بِعِبَادِي} أَي: سِرْ لَيْلًا يَا مُوسَىٰ مَعَ مَنْ تَبِعَكَ مِنْ عِبَادِي {إِنَّكُمْ مَتَّبِعُونَ} [الشعراء: 52] يَتَّبِعُكُمْ وَيَعْقِبُكُمْ فَأَسْرَىٰ مُوسَىٰ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ، فَطَلَعَ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ عَلَىٰ إِسْرَائِهِمْ. فِرْعَوْنُ وَجُنُودُهُ ".فَأَرْسَلَ فِرْعَوْنُ {فِي الْمَدَائِنِ حَاشِرِينَ} [الشعراء: 53] جُنُودِهِمْ لِيَتَّبِعُوهُمْ

Terjemahan:

Setelah Musa tinggal di antara mereka untuk waktu yang lama, dia senantiasa mengajak mereka kepada tauhid, namun mereka hanya menambah kedzaliman dan kedangkalan. Kedzaliman mereka mencapai

¹¹⁶ 'Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 363-364

tingkat bahwa mereka bermaksud untuk membinasakan dan memusnahkannya, serta membunuh orang-orang yang bersamanya dari kalangan orang-orang yang beriman. Oleh karena itu, Kami memberikan wahyu kepada Musa setelah mereka merencanakan dengan tekad untuk membunuhnya. Kami berfirman kepadanya: 'Berangkatlah malam hari bersama hamba-hamba-Ku, sesungguhnya kalian akan diikuti.' [Al-Shu'ara: 52] Fir'aun dan tentaranya akan mengikuti dan mengejar kalian. Maka Musa bersama para mukmin pergi, dan Fir'aun serta pengikutnya mengejar mereka dengan pasukan yang terkumpul. [Al-Shu'ara: 53]

Ini adalah taktik yang digunakan oleh Fir'aun untuk memobilisasi pasukannya dan menghasut kemarahan mereka. Faktanya, Musa dan kaum mukminin berjumlah enam ratus tujuh puluh ribu, namun Fir'aun sengaja memperbesar kemarahan pasukannya dengan mengubah persepsi tentang jumlah mereka.

Argumentasi atas tindakan Fir'aun adalah persepsinya terhadap Musa dan kaum mukminin sebagai "*musuh yang sangat mengganggu dan melakukan tindakan yang membuat kita marah.*" Fir'aun mencoba membangkitkan emosi negatif pasukannya, seperti kemarahan dan rasa sakit hati, untuk memotivasi mereka dalam mengejar dan menghancurkan Musa dan kaum mukminin. Fir'aun juga memanfaatkan kondisi psikologis pasukannya dengan menggambarkan Musa dan kaum mukminin sebagai ancaman besar yang harus dihilangkan dari muka bumi. Dengan cara ini, Fir'aun mengarahkan kemarahan pasukannya pada target yang ditentukan, dan menggerakkan mereka untuk mengambil tindakan agresif.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tindakan Fir'aun dan pengikutnya dalam kasus ini mewakili penggunaan marah yang tidak konstruktif dan merugikan. Mereka memanipulasi emosi pasukan untuk mencapai tujuan pribadi, bahkan dengan menyebarkan informasi palsu. Sebagai kontras, pendekatan yang lebih bijaksana adalah mencari pemahaman yang lebih baik tentang situasi dan merespons dengan cara yang lebih konstruktif, seperti Musa dan kaum mukminin yang berusaha untuk melindungi diri mereka sendiri dan menjaga nilai-nilai kebenaran..

Amarah Fir'aun tak terbendung tatkala Musa, Harun, dan pengikut-pengikutnya tak juga surut dalam menegakkan ajaran tauhid dan menentang kezaliman dinasi yang telah mapan itu. Sudah banyak upaya dilakukan untuk membungkam mereka, tapi mereka semakin gigih menegakkan ajaran Allah. Karena Fir'aun merasa dirinya paling hebat dan malah mengaku sebagai Tuhan, serta memiliki pembantu-

pembantu yang handal termasuk ahli-ahli sihir tersohor, maka kejengkelan dan kemarahannya diwujudkan dalam bentuk ajakan perang tanding di tempat terbuka, yang dapat disaksikan oleh khalayak.¹¹⁷

b. QS. At-Tawbah ayat 120

مَا كَانَ لِأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنِ رَسُولِ
 اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنِ نَفْسِهِ ۚ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ
 وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطَّوْنِ مَوِطْنَا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ
 عَدُوِّ نِيلاً إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: *Tidaklah sepatutnya bagi penduduk Madinah dan orang-orang Arab Badwi yang berdiam di sekitar mereka, tidak turut menyertai Rasulullah (berperang) dan tidak patut (pula) bagi mereka lebih mencintai diri mereka daripada mencintai diri Rasul. Yang demikian itu ialah karena mereka tidak ditimpa kehausan, kepayahan dan kelaparan pada jalan Allah, dan tidak (pula) menginjak suatu tempat yang membangkitkan amarah orang-orang kafir, dan tidak menimpakan sesuatu bencana kepada musuh, melainkan dituliskanlah bagi mereka dengan yang demikian itu suatu amal saleh. Sesungguhnya Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang-orang yang berbuat baik,*

Menurut al-Jaylānī, ayat di atas itu membahas pentingnya menjaga hubungan dengan Tuhan dalam menghadapi ujian dan cobaan. Dalam konteks ketika Musa marah dan frustrasi atas perbuatan kaumnya yang membuat patung anak sapi sebagai tuhan, dia memutuskan untuk menjauh dari mereka dan berbicara kepada Tuhan. Keputusan ini mencerminkan sikap bijaksana dalam mengelola emosi marah, karena Musa menghindari tindakan yang impulsif dan merenungkan konsekuensi dari tindakannya. Dia mengalihkan fokusnya dari marah kepada komunikasi dengan Tuhan, mencari petunjuk dan dukungan dalam menghadapi situasi yang sulit. Sikap ini mengajarkan kita bahwa dalam menghadapi marah, penting untuk mencari solusi yang

¹¹⁷ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 242

konstruktif dan menjaga hubungan spiritual dengan Tuhan, sebagai cara untuk menemukan kedamaian dan arahan dalam menghadapi emosi negatif.¹¹⁸

Mereka tidak akan merasakan haus, rasa lelah, atau kelaparan dalam perjalanan di jalan Allah untuk memuliakan agama-Nya dan menjaga kalimat tauhid-Nya. Mereka tidak akan menginjak tempat yang membuat orang-orang kafir marah saat mereka melewatinya. Mereka juga tidak akan mencapai kemenangan, menawan, keunggulan, atau penjarahan dari musuh, kecuali jika sudah ditentukan oleh Allah untuk mereka sebagai balasan atas amal saleh yang mereka lakukan. Pada dasarnya, Allah, yang baik dan pemurah kepada hamba-hamba-Nya yang baik, tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang-orang yang berbuat baik. Ini berlaku bagi mereka yang memiliki akhlak yang baik dalam hubungan mereka dengan Allah, yang menyembah-Nya seolah-olah mereka melihat-Nya dan bersama Rasul-Nya, yang menjadi wakil-Nya dan yang mewakilinya." (Surah At-Tawbah, Ayat 120)¹¹⁹

Keterbangkitan emosi marah yang dijelaskan pada ayat di atas menyangkut perebutan teritori yang lazim menjadi tujuan pertempuran. Terancam atau terlepasnya kekuasaan terhadap suatu wilayah akan mengakibatkan munculnya emosi marah dari penguasa yang sebelumnya kehilangan kekuasaan. Kedaulatan suatu wilayah akan mengakibatkan munculnya emosi marah dari penguasa yang sebelumnya kehilangan kekuasaan. Kedaulatan suatu wilayah akan terus dipertahankan mati-matian, meski harus dibayar dengan cucuran darah, keringat, dan air mata, terlebih jika sampai menyentuh keyakinan agama. Tentu sangat mengherankan jika ada penduduk yang hanya mau menikmati teritori kekuasaannya, tapi enggan mempertahankannya.¹²⁰

Kesimpulannya, marah adalah emosi yang umum dalam interaksi sehari-hari dan seringkali dianggap negatif. Reaksi terhadap marah bervariasi dari reaksi diam hingga tindakan agresif yang merugikan. Penyebab marah dapat berasal dari faktor eksternal seperti lingkungan dan faktor internal seperti karakter individu. Meskipun marah adalah bagian dari sifat manusia dan makhluk lainnya, dalam beberapa pandangan juga diatribusikan kepada Tuhan. Namun, tidak ada

¹¹⁸ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 242

¹¹⁹ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 242-243

¹²⁰ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 243

patokan pasti mengenai pemicu marah, karena setiap individu dapat merespons situasi yang sama dengan cara yang berbeda.

Selanjutnya, marah juga dapat diinduksi oleh hal-hal sepele hingga situasi besar yang dirancang untuk memprovokasi. Tidak ada standar yang tetap untuk mengukur saat, mengapa, atau bagaimana marah terjadi pada individu. Dalam konteks agama, marah Allah diarahkan secara konsisten terhadap tindakan kejahatan. Dalam kehidupan sehari-hari, situasi yang berkisar dari percakapan biasa hingga provokasi sengaja dapat memicu kemarahan manusia. Oleh karena itu, pengertian yang lebih mendalam tentang berbagai aspek yang mempengaruhi dan memicu marah dapat membantu individu dalam mengelola dan merespons emosi ini dengan lebih bijaksana.

C. Ekspresi Marah

Ekspresi marah yang dijelaskan dalam Al-Qur'an sangat bervariasi. Ada peristiwa marah yang menunjukkan terjadinya perubahan tindakan dan tampak gejalanya pada raut wajah, ekspresi marah dengan kata-kata, dengan tindakan agresif, dan ada juga emosi marah yang tertahan di dalam batin saja (diam). Gejala-gejala emosi marah yang muncul dalam sikap dan perilaku manusia yang direkam Al-Qur'an akan diulas berikut ini:¹²¹

1. Ekspresi Marah dengan Kata-Kata

a. QS. An-Nahl ayat 58-59

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ

Artinya: *Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah. Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-*

¹²¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 164-170

hidup)?. Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu.

Ayat ini menggambarkan bagaimana beberapa orang merespons kelahiran seorang anak perempuan dengan ekspresi marah yang kuat, terkait dengan adanya emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan amarah. Kabar gembira tentang kelahiran seorang anak perempuan menyebabkan perubahan ekspresi wajah mereka, yang semula ceria menjadi muram dan penuh ketidakpuasan.

{ وَ } { الْحَالِ أَنَّهُمْ } إِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ { أَي: بولادتها } { ظَلَّ وَجْهَهُ مُسْوَدًّا } { أَي: صار وجهه أسود من غاية الحزن والكراهة } { وَهُوَ } { حِينَنذِ } { كَطِيمٌ } { [النحل: 58] ممتلئ من الغيظ والبغض على الزوجة والوليدة. وصار من شدة الغم والهم إلى حيث { يَتَوَارَىٰ } { وَيَسْتَرُ } { مِنْ الْقَوْمِ } { استحياءً } { مِنْ سُوءِ مَا يُبَشِّرُ بِهِ } { أَي: الوليدة المبشرة بها. وتردد في أمرها } { أَيَسِسْكُ عَلَىٰ هُونٍ } { أَي: هوان ومذلة } { أَمِيدُشْهُ } { وَيَخْفِيهِ } { فِي التُّرَابِ } { غَيْرَةً وَحَمِيَّةً } { لَأَلَّا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ } { [النحل: 59] لأنفسهم ما يشتهون. والله المنزه عن الولد ما يكرهون.

Terjemahan:

Situasinya adalah bahwa ketika salah satu dari mereka diberi kabar gembira tentang kelahiran seorang anak perempuan, wajahnya menjadi gelap karena kesedihan dan ketidaksukaan. Pada saat itu, dia penuh dengan kemarahan dan kebencian terhadap istri dan anak perempuannya. Akibat beratnya kesedihan dan kecemasan, dia bahkan bersembunyi dari orang-orang, merasa malu karena buruknya berita yang diterimanya tentang kelahiran anak perempuan itu. Dia ragu dalam menangani situasinya, apakah dia akan menahannya dengan cara yang lembut dan rendah hati atau menyembunyikannya dengan menyeretnya ke dalam debu, seolah-olah menunjukkan sikap tidak suka terhadap keputusan yang diambil. 'Alangkah buruknya apa yang mereka putuskan untuk diri mereka sendiri,' karena mereka tidak menyukai apa yang telah Allah takdirkan bagi mereka, dan Allah adalah Yang Maha Suci dari apa yang mereka kehendaki.¹²²

Emosi ini mendorong mereka untuk merasa marah dan membenci tidak hanya anak perempuan itu sendiri, tetapi juga istri yang melahirkannya. Reaksi emosi negatif ini mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan dan perasaan cemas. Mereka merasa sangat malu sehingga bahkan mencoba untuk

¹²² Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 488

menyembunyikan diri dari orang lain, karena mereka merasa malu atas berita kelahiran anak perempuan tersebut.

Di tengah kondisi psikologis yang tertekan ini, mereka merasa bingung tentang langkah selanjutnya. Pertanyaan muncul apakah mereka harus merawat anak perempuan tersebut dengan rasa takberdaya dan merasa direndahkan, atau bahkan mengambil tindakan ekstrem seperti menguburkan anak perempuan tersebut. Ayat ini memberikan gambaran yang kuat tentang bagaimana ekspresi marah dan kekecewaan bisa mengubah pandangan dan tindakan seseorang secara drastis dalam konteks kelahiran anak perempuan..¹²³

b. QS. Az-Zukhruf ayat 17

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا صَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ (الزخرف/43: 17)

“Apabila salah seorang di antara mereka diberi kabar gembira tentang sesuatu (kelahiran anak perempuan) yang dijadikan sebagai perumpamaan bagi (Allah) Yang Maha Pengasih, jadilah wajahnya merah padam karena menahan sedih (dan marah).” (Az-Zukhruf [43]: 17)

Ayat tersebut dengan tegas menggarisbawahi aspek ekspresi marah yang terjadi, terutama dalam konteks perubahan pada ekspresi wajah seseorang. Melalui ayat ini, kita dapat melihat bagaimana marah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tampilan fisik seseorang. Reaksi tersebut muncul sebagai respons langsung terhadap kejadian yang memancing emosi marah. Marah yang mendalam dan kebencian terhadap situasi yang terjadi memiliki dampak langsung pada raut muka individu. Ayat ini khususnya menggambarkan bagaimana hadirnya seorang anak perempuan dalam masyarakat Arab Jahiliyyah dianggap sebagai aib besar bagi keluarga, dan berita tentang kelahiran anak perempuan tersebut memicu reaksi marah dan kekecewaan yang langsung terlihat pada ekspresi wajah. Jaylāni menafsirkan *kazīm* bermakna dipenuhi dengan amarah.

¹²³ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 488

{ ظَلَّ } صار { وَجْهَهُ مُسْوَدًّا } من كمال ضجرتہ وكآبتها { وَهُوَ } حينئذٍ { كَظِيمٌ }
 [الزخرف: 17] مملوء من الغيظ والكرب.
 { أَوْ مَن يُنَشِّأُ } أي: أثبتون للصد المنزه عن الأهل والولد ولدًا ناقصًا يُرَى ويزين { فِي
 الْحَلِيَّةِ } والزينة، لعدم كمله للذاتي { وَ } الحال أنه { هُوَ فِي الْحِصَامِ } أي: المجادلة
 والمحابة { غَيْرُ مَيِّينٍ } [الزخرف: 18] معرب مظهر لما يدعيه لنقصان عقله وركاكة
 رأيه وفهمه، وهن البنات الناقصات عقلاً ودينًا وخلقة، وبالجملية: أثبوا لله ما ينزهون
 أنفسه عنه، ويتغمون عند حصوله لهم

Terjemahan:

Wajahnya menjadi gelap karena kesempurnaan kejenuhannya dan kepenatannya, saat dia penuh dengan kemarahan dan kecemasan. Dia pada saat itu penuh dengan kemarahan dan kebencian (*kaẓīm*), yaitu dipenuhi oleh rasa marah dan kesedihan. Apakah Dia yang diberi makan di dalam perhiasan dan kecantikan, dalam kondisi bertengkar dan tanpa kejelasan? Hal ini menunjukkan kekurangan akal dan kekakuan pandangan serta pemahaman, seperti anak perempuan yang tidak sempurna dalam akal, agama, dan akhlak. Secara keseluruhan, tetapkanlah bagi Allah apa yang mereka tetapkan bagi diri mereka sendiri, dan bersembunyilah ketika kekurangan terjadi pada mereka.

Karena itu, ayat ini mengindikasikan bahwa perubahan ekspresi wajah adalah hasil langsung dari respons emosi marah yang dipicu oleh berita yang dianggap merendahkan. Ini menggambarkan betapa kuatnya dampak emosi marah, yang tidak hanya memengaruhi perasaan internal, tetapi juga berdampak pada tampilan fisik dan perilaku eksternal individu.

c. QS. Tāhā ayat 86

فَرَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ يَقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا
 حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَن يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ
 فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي

Artinya: Kemudian Musa kembali kepada kaumnya dengan marah dan bersedih hati. Berkata Musa: "Hai kaumku, bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka apakah terasa lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu

menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?".

Ayat tersebut menunjukkan ekspresi kemarahan Musa yang mendalam. Marahnya yang berkobar didasarkan pada ketidakpatuhan kaumnya terhadap perintah Allah. Sikap marah dan amarah yang ia rasakan terhadap tindakan mereka tampak jelas, meresapi hatinya dengan perasaan menyesal dan terpukul. Musa berjuang untuk memahami apakah situasi ini bisa diperbaiki atau tidak. Ketika Musa akhirnya berbicara kepada kaumnya, ia menghadirkan pertanyaan retorik yang menggambarkan rasa malu yang semestinya mereka rasakan terhadap Allah, Sang Pemberi Nikmat dan Pelindung mereka.

إذا سمع موسى من ربه ما سمع { فَرَجَعَ مُوسَى } من ساحة عز الحضور في مقام السرور }
 إِلَى قَوْمِهِ { المتخلفين عن أمره. المشركين بربه. قد استولى عليه الغضب حمية لهم وغيره
 على ربه. فصار { غَضَبٌ } من فعلهم { أَسْفًا } متأسفًا متحزنًا متفكرًا. هل يمكن تداركه
 أم لا فلما وصل إليهم { قَالَ يَقَوْمُ } المضيعين سعي في تكميلكم. أما تستحيون من ربكم
 الذي رباكم بأنواع النعم وأنجاكم من أصناف البلاء سبما عند وعد الزيادة لكم { أَلَمْ يَعِدْكُمْ
 رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا } يحسن أحوالكم ويوصلكم إلى مقام القرب بانزال التوراة عليكم
 لتكملوا بها أخلاقكم { أ } تنكرون من إنجاز وعده { فَطَالَ عَلَيْكُمْ الْعَهْدُ } المدة بأن
 صار أربعين بعدما كان ثلاثين { أَمْ أَرَدْتُمْ } بزيادة الإنكار والاصرار { أَنْ يَجَلَّ } وينزل }
 عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُمْ } بسبب ذلك { مَّوْعِدِي } [طه: 86] الذي وعدتكم من
 متابعتي لأخذ التوراة.

Terjemahan:

Ketika Musa mendengar firman dari Tuhannya, yang belum pernah dia dengar sebelumnya, maka Musa kembali dari tempat kehadiran yang mulia di tempat kegembiraan. Dia kembali kepada kaumnya yang tertinggal dari perintahnya, yaitu orang-orang musyrik yang telah mendapatkan kegeraman dan kecemburuan dari Tuhannya. Kemarahan menyala padanya karena tindakan mereka, dan dia menjadi sangat kesal dan bersedih, merenung apakah bisa diperbaiki atau tidak.

Ketika dia mencapai mereka, Musa berkata kepada mereka yang tersesat, 'Bukankah kalian merasa malu kepada Tuhan kalian yang telah memelihara dan menyelamatkan kalian dari berbagai macam nikmat dan menjauhkan kalian dari berbagai bencana, sebagaimana janji-Nya yang baik? Tidakkah

Tuhan kalian telah berjanji untuk menyempurnakan keadaan kalian dan mendekatkan kalian dengan menurunkan Taurat kepada kalian, agar kalian bisa meningkatkan akhlak kalian?' Musa melanjutkan, 'Apakah Tuhan kalian tidak menepati janji-Nya yang baik, sehingga kalian menolak nikmat-Nya dan menyalahi janji-Nya? Sudah cukup lama janji tersebut berlalu, apakah kalian ingin mencari kesulitan dan meminta agar kemurkaan Tuhan kalian diturunkan kepada kalian, sehingga kalian akan mengecewakan janji-Nya yang telah dijanjikan-Nya kepada kalian?'¹²⁴

Menurut al-Jaylānī, Nabi Musa as menyatakan bahwa Allah telah memberikan berbagai nikmat dan perlindungan kepada mereka, bahkan telah berjanji memberi kebaikan. Namun, kaumnya menolak janji-janji tersebut. Musa dengan tegas mengingatkan mereka tentang akibat menolak janji-janji Allah, dan menekankan bahwa melanggar janji-janji baik Allah dapat menimbulkan murka-Nya. Dalam kisah ini, Musa mengeksplorasi dimensi emosi yang kuat, mencerminkan kepedulian dan perhatiannya terhadap kaumnya dalam konteks tuntunan Allah.¹²⁵

Dalam perspektif tasawuf Islam, marahnya Nabi Musa bukanlah semata-mata reaksi emosi biasa, melainkan ekspresi dari perasaan kepedulian dan kesucian hati terhadap ketaatan kepada Allah. Marahnya Nabi Musa muncul sebagai respons terhadap pelanggaran umatnya terhadap perintah dan janji Ilahi, mencerminkan tingkat kepedulian spiritual dan tanggung jawab sebagai pemimpin mereka. Dalam tasawuf, emosi marah dipandang sebagai ujian rohaniah yang harus dihadapi dengan sabar dan introspeksi diri. Nabi Musa menggunakan kemarahannya sebagai sarana untuk mengingatkan dan mendidik umatnya, sesuai dengan konsep tasawuf yang mengajarkan penggunaan emosi sebagai alat untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Pesan-pesan yang disampaikan oleh Nabi Musa mencerminkan kebijaksanaan dan kecintaannya terhadap umat, dengan menekankan pentingnya kepatuhan kepada Tuhan dan mematuhi janji-Nya. Dengan demikian, marahnya Nabi Musa tidak hanya menjadi ekspresi emosi, tetapi juga merupakan instrumen untuk mengarahkan umatnya kembali kepada ketundukan kepada Tuhan dan meningkatkan kesadaran spiritual mereka.

¹²⁴ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 158-159

¹²⁵ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 158-159

d. QS. Al-Qalam ayat 48

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ

مَكْظُومٌ

Artinya: Maka bersabarlah kamu (hai Muhammad) terhadap ketetapan Tuhanmu, dan janganlah kamu seperti orang yang berada dalam (perut) ikan ketika ia berdoa sedang ia dalam keadaan marah (kepada kaumnya).

Kemudian, ayat ini juga menggambarkan bentuk kemarahan Nabi Yunus ketika di dalam ikan paus. Ia telah ditelan oleh seekor ikan paus sebagai hukuman karena meninggalkan tugas dakwah yang diberikan oleh Allah. Ayat ini menggambarkan saat ketika Nabi Yunus (as) berada dalam perut ikan paus, dalam keadaan tercela karena kesalahannya. Dalam kondisi yang penuh kesusahan dan kemarahan, ia memohon kepada Tuhannya dari dalam perut ikan paus. Kesedihan dan kemarahannya menghiasi saat-saat sulit tersebut. Penderitaan yang ia alami di dalam perut ikan paus menjadi hukuman yang besar atas tindakannya. Dalam potret ini, kesedihan dan kemarahan Yunus (as) tercermin sebagai bagian dari reaksi manusia terhadap cobaan dan kesalahan yang telah dilakukannya.¹²⁶

وهم وإن بالغوا في العناد والإنكار { فَاصْبِرْ } أنت يا أكمل الرسل { لِحُكْمِ رَبِّكَ } وهو تأخير نصرته عليهم، وإمهالهم زماناً على حالهم. ولا تستعجل في مؤاخذتهم { وَلَا تَكُنْ } في الاستعجال { كَصَاحِبِ الْحُوتِ } يعني: أخاك يونس بن متى عليه السلام. فاستعجل العذاب القوم، ثم لما ظهرت أماراته خرج من بينهم مغاضباً عليهم حتى اقتحرم البحر { فَصَاهِمٌ } [الصفات: 141] في السفينة { فَكَانَ مِنَ الْمُدْحَضِينَ * فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ } [الصفات: 141-142]. اذكر { إِذْ نَادَىٰ } ربه في بطن الحوت { وَهُوَ } حينئذٍ { مَكْظُومٌ } [للقلم: 48] مملوء غضباً وغيظاً، مبتلى بالبلاء العظيم. { لَوْلَا أَنْ تَدَارَكُہُ } أدركته { نِعْمَةٌ مِّن رَّبِّہِ } يعني: لولم يوفقه سبحانه على نعمة التوبة.

¹²⁶ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 5, 256.

والانقلب والرجوع إليه على وجه الإخلاص والندامة { لَنَيْدًا } وطرح البتة { بِبِالْعَرَاءِ }
 أي: الأرض الخالية عن الشجر { وَهُوَ } حينئذٍ { مَذْمُومٌ } [القلم: 49] مليم مطرود من
 الرحمة والكرامة.

Terjemahan:

Walaupun mereka berlebihan dalam sikap keras kepala dan penolakan, maka bersabarlah, wahai Rasul yang paling sempurna, atas ketetapan Tuhanmu terhadap mereka. Ini adalah penundaan kemenangan-Mu atas mereka, dan memberi mereka waktu untuk merenungkan keadaan mereka. Jangan tergesa-gesa dalam menghukum mereka, dan janganlah seperti saudaramu Yunus bin Matta, yang tergesa-gesa menghadirkan siksa kepada kaumnya. Ketika tanda-tanda azab mulai muncul, dia meninggalkan mereka dalam keadaan marah, sehingga akhirnya dia memasuki lautan dan diselamatkan oleh seekor ikan besar yang menelannya. Ia mengalami kesulitan dan kecaman karena tindakannya. Ingatlah ketika dia berteriak kepada Tuhannya di dalam perut ikan, dan pada saat itu dia merasa tertekan dan penuh kemarahan, diuji dengan ujian yang sangat berat. Seandainya tidak ada rahmat dari Tuhan-Nya yang menyelamatkannya, yaitu rahmat berupa kesempatan untuk bertaubat, kembali, dan merendahkan diri dengan ikhlas serta penyesalan, niscaya dia akan ditolak dan terlempar ke daratan yang tandus, di saat itu dia akan merasa sangat tercela dan diusir dari rahmat dan kemuliaan Tuhan.

Dalam konteks konsep marah spiritual kenabian dalam perspektif tasawuf-akhlaqi, marahnya Nabi Musa yang tercermin dalam teks terjemahan menjadi suatu sikap yang lebih dari sekadar respons emosional biasa. Marah tersebut dapat dianalisis sebagai bentuk reaksi terhadap ketidakpatuhan umatnya terhadap perintah Tuhan, yang memperlihatkan perasaan kepedulian dan kesucian hati Nabi Musa terhadap ketaatan kepada Allah.

Konsep marah dalam tasawuf-akhlaqi menekankan pada kontrol diri dan pemahaman yang mendalam terhadap dimensi spiritualnya. Marah Nabi Musa tidak sekadar berupa gejolak emosi, tetapi merupakan alat pendidikan dan penegakan kebenaran. Dalam tasawuf, marah dapat diartikan sebagai ujian rohaniah yang dihadapi dengan sabar dan introspeksi diri, mengarahkan emosi negatif ke arah yang konstruktif untuk mencapai kesempurnaan spiritual. Pentingnya kesadaran spiritual dan tanggung jawab sebagai pemimpin terungkap dalam tindakan Musa yang kembali kepada kaumnya untuk mengingatkan dan mendidik mereka. Pesan-pesan yang disampaikan oleh Nabi Musa mencerminkan kebijaksanaan dan kecintaannya

terhadap umat, dengan menegaskan pentingnya ketaatan kepada Tuhan dan mematuhi janji-Nya.

Dengan mengaitkan kembali kejadian Yunus bin Matta sebagai peringatan, terlihat bahwa marah bukanlah semata-mata reaksi spontan, melainkan harus diarahkan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan mengajak umat kembali kepada ketundukan kepada Tuhan. Kesulitan yang dihadapi oleh Yunus dan nasihatnya kepada umatnya mencerminkan bahwa marah bukanlah akhir dari pesan kenabian, melainkan sebagai alat untuk mendidik dan mengajak kepada kebaikan. Dalam perspektif tasawuf-akhlaqi, marah kenabian tidak hanya mencerminkan kontrol diri, tetapi juga tujuan luhur untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan pembentukan akhlak yang baik dalam bimbingan rohaniah.

e. QS. Al-Anbiya' ayat 87-88

وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُخْرِجُ الْمُؤْمِنِينَ

Artinya: *Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim". Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman.*

Menurut al-Jaylānī, ayat di atas mengungkapkan ekspresi marah yang melibatkan tindakan ekstrim dalam situasi tertentu. Ayat ini menggambarkan sosok Nabi Yunus (Dzun Nun) yang marah terhadap tindakan kaumnya yang enggan menerima nasehatnya. Marah ini menyebabkan Nabi Yunus meninggalkan kaumnya dengan perasaan kesal dan frustrasi atas ketidaktaatan mereka. Namun, ketika situasi semakin memburuk, Nabi Yunus keluar dari kota dan naik ke sebuah kapal. Namun, ketika kapal

tersebut mengalami badai dan hampir tenggelam, Nabi Yunus merasa bertanggung jawab atas situasi tersebut dan memutuskan untuk membuang dirinya ke laut. Di dalam laut, ia ditelan oleh seekor ikan paus.¹²⁷

Kemudian, dalam keadaan terjebak di dalam perut ikan paus, Nabi Yunus merasakan amarah dan keputusasaan yang mendalam. Ia berdoa dengan nada penyesalan, memohon ampunan Tuhan, dan mengakui kesalahannya sebagai seorang hamba yang telah melanggar perintah Tuhan. Meskipun dalam keadaan gelap gulita di dalam perut ikan paus, Nabi Yunus merasa bersalah dan mengakui bahwa hanya Allah yang berhak disembah dan tidak ada ilah yang patut disembah kecuali Dia. Namun, doa dan penyesalan Nabi Yunus tidaklah sia-sia. Tuhan merespon doanya dan membebaskannya dari perut ikan paus serta menyelamatkannya dari kesusahan yang besar.¹²⁸

Pengalaman ini mengajarkan kepada kita tentang pentingnya meredam amarah dan menahan emosi dalam menghadapi kesulitan. Meskipun marah bisa memicu tindakan ekstrim, doa dan kerendahan hati dapat menghadirkan pertolongan dan penyelesaian atas kesulitan yang dihadapi.

Sebagai simpulan dari ayat-ayat yang berkaitan dengan ekspresi marah di atas, bahwa ekspresi marah merupakan reaksi emosi terhadap situasi atau kejadian tertentu. Ayat-ayat tersebut menunjukkan bagaimana ekspresi marah dapat memengaruhi perubahan pada raut wajah individu, mencerminkan keadaan emosional dan pikiran yang sedang terjadi.

Pengaruh kebencian juga terlihat dalam ekspresi marah, di mana kekecewaan dan ketidakpuasan terhadap suatu situasi dapat memicu emosi marah yang mendalam. Dampaknya tidak hanya fisik, tetapi juga psikologis, di mana emosi marah yang ekstrem dapat menghasilkan tekanan dan perasaan cemas. Selain itu, ayat-ayat tersebut mengilustrasikan bahwa emosi marah memiliki kemampuan untuk mengubah pandangan dan tindakan seseorang secara drastis dalam situasi yang menantang, bahkan mendorong individu untuk mengambil tindakan ekstrem. Oleh karena itu, memahami dan mengendalikan ekspresi marah dengan bijak sangat penting agar dampak negatifnya dapat dikelola dengan baik

¹²⁷ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 200.

¹²⁸ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 3, 201.

dan situasi sulit dapat dihadapi dengan kedewasaan dan ketenangan.

2. Ekspresi Marah Tindakan

a. QS. Āli `Imrān ayat 119

هَآأْتُمْ أَوْلَآءَ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِٱلْكِتَآبِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ ٱلْأَنَامِلَ مِنَ ٱلْغَيْظِ قُلْ مُؤْتَوًۢا بِغَيْظِكُمْ إِنِ ٱللَّهَ عَلِيمٌۢ بِذَاتِ ٱلصُّدُورِ

Artinya: *Beginilah kamu, kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukai kamu, dan kamu beriman kepada kitab-kitab semuanya. Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.*

Ayat ini menyinggung ekspresi marah dengan tindakan dalam ayat tersebut, menurut penafsiran al-Jaylānī. Ayat ini menyoroti kondisi kaum munafikin yang dalam penampilan mereka menunjukkan rasa cinta dan persahabatan kepada kaum mukminin, tetapi sebenarnya mereka hanya menyukai mereka dengan maksud menutupi niat jahat dan mempertahankan sifat munafik. Mereka tidak memiliki iman sejati kepada semua kitab yang telah diwahyukan sebelumnya, termasuk kitab yang dibawa oleh Nabi Muhammad.

Al-Jaylānī menjelaskan bahwa ketika mereka berjumpa dengan kaum mukminin, mereka menunjukkan kedekatan dan berbicara dengan klaim keimanannya, tetapi begitu berada dalam keadaan privasi, mereka mengutuk dan mengolok-olok kaum mukminin dengan kata-kata yang merendahkan dan sikap yang menunjukkan kebencian dan kemarahan.¹²⁹ Ayat ini secara tegas menegaskan bahwa orang munafik akan mengeluarkan ekspresi marah dan kebencian mereka dengan sikap dan kata-kata yang merendahkan

¹²⁹ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī* Jil. 1, 302.

ketika mereka diberi keleluasaan. Melalui kata-kata tegas “*mūtū bigayzikum*” yang merupakan kata perintah sebagai doa untuk kematian, disebabkan kemarahan mereka. Ayat ini menggambarkan betapa Allah mengerti dan mengetahui isi hati mereka, baik yang tersembunyi maupun yang nyata.¹³⁰ Hal ini menjadi penekanan pada pentingnya kesucian hati dan ketulusan dalam beriman, serta memperingatkan akan bahaya dari hipokrisi dan tindakan semu yang menciptakan perasaan marah yang semu di permukaan, sementara hati penuh dengan niat jahat.

b. QS. Al-A'rāf ayat 150

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ
 بَعْدِي ۖ أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ
 قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّونِي وَكَادُوا يَقتُلُونِي ۖ فَلَا تَشْمِتْ بِي
 الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ

Artinya: *Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan loh-loh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim"*

Dalam QS. Al-A'rāf [7]:150, tergambar ekspresi marah yang muncul sebagai reaksi terhadap tindakan yang mengecewakan. Setelah Nabi Musa kembali kepada kaumnya dan mengetahui bahwa mereka telah menyembah anak sapi, kemarahan menguasai hatinya. Ia merasa marah dan kecewa atas tindakan kaumnya yang

¹³⁰ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī* Jil. 1, 302.

telah meninggalkan ajaran yang benar dan menyimpang dari petunjuk Allah. Marahnya yang mendalam tercermin dalam ucapannya, "*Bisa amat buruk tindakan yang kalian lakukan setelah aku pergi, padahal aku telah berusaha memberi kalian petunjuk yang benar.*" Kemudian, ia melemparkan lembaran Taurat yang dipegangnya karena amarah. Nabi Musa juga mengambil rambut kepala Nabi Harun sebagai ungkapan kemarahan dan kekecewaannya, menarik rambut tersebut dan menarik kepala Harun mendekat kepadanya. Nabi Harun pun memberikan penjelasan dan memohon maaf dengan penuh kesedihan, menyampaikan bahwa ia merasa lemah dalam menghadapi tekanan dan godaan dari kaumnya yang terus-menerus mendesak untuk membuat patung anak sapi.

Menurut al-Jaylānī ayat itu melukiskan tentang ekspresi marah dalam hati Nabi Musa dan tindakan nyata yang diambil sebagai reaksi terhadap perilaku yang salah dari kaumnya. Marahnya Nabi Musa terlihat dalam pernyataan kerasnya dan tindakan yang terjadi, seperti memecahkan batu Taurat dan menarik rambut kepala Nabi Harun. Ekspresi marah ini juga tercermin dalam kata-kata kerasnya kepada kaumnya yang terpinggirkan dari ajaran yang benar.

Al-Jaylani menjelaskan bahwa tindakan Nabi Musa ini tidak hanya ekspresi marah yang sembrono, tetapi terjadi sebagai respons atas tindakan yang menyimpang dan menyakitkan hatinya. Dengan demikian, ayat ini memberikan pelajaran tentang pentingnya mengendalikan dan mengarahkan ekspresi marah dengan bijak dalam menghadapi situasi yang memerlukan tindakan tegas, sekaligus menggarisbawahi bahwa tindakan tersebut muncul sebagai reaksi terhadap ketidakpatuhan terhadap ajaran dan petunjuk Allah.

3. Ekspresi Marah dengan Diam

a. QS. Yūsuf ayat 84-85

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَآبَيْصَتَ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ
كَظِيمٍ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُوا تَذَكَّرُ يُوسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَصًا أَوْ تَكُونَ
مِنَ الْهَالِكِينَ

Artinya: *Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). Artinya: Mereka berkata: "Demi Allah, senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau termasuk orang-orang yang binasa".*

Surah Yusuf ayat 84-85 menggambarkan ekspresi marah yang terpendam dalam hati Nabi Ya'qub dalam menghadapi kenyataan kepergian putra-putranya. Setelah mendengar dari anak-anaknya tentang nasib Yusuf, Nabi Ya'qub memilih untuk berpaling dan menjauh dari mereka, diam-diam merasa marah dan kesal. Dalam hatinya, ia merasa marah dan kecewa atas tindakan mereka, lalu mengadukan perasaannya kepada Allah. Dalam ekspresi yang sangat mendalam, Nabi Ya'qub berujar "*Yā asafa*", ungkapan rasa kesedihan dan kekecewaan yang sangat dalam atas kehilangan putra-putranya. Di dalam hati, ia meratapi kepergian mereka dan menyampaikan kepedihan hatinya karena tidak dapat lagi berada bersama mereka. Khususnya, ia meratapi kepergian Yusuf, yang merupakan cinta dan kasih sayang terdalamnya, meskipun ia merasa ragu mengenai nasibnya dan nasib orang lain. Saat penderitaan Nabi Ya'qub semakin dalam, ekspresi rasa sakit dan kekecewaannya menjadi semakin kuat, bahkan mengakibatkan mata Nabi Ya'qub menjadi putih akibat banyaknya kesedihan.

Selanjutnya, ketika orang-orang melihat kondisinya yang semakin melemah, mereka merasa terkejut dan menyatakan bahwa ia akan terus mengingat Yusuf dengan kesedihan dan dukanya yang dalam.¹³¹ Semua ini menggarisbawahi betapa dalamnya ekspresi marah dan kesedihan yang terjadi dalam hati Nabi Ya'qub, yang diungkapkan dengan diam dan penuh kepedihan.

b. QS. Yusuf ayat 77

قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ
قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصْنُونَ

¹³¹ Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī* Jil. 2, 371—372.

Artinya: Mereka berkata: "Jika ia mencuri, maka sesungguhnya, telah pernah mencuri pula saudaranya sebelum itu". Maka Yusuf menyembunyikan kejengkelan itu pada dirinya dan tidak menampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya): "Kamu lebih buruk kedudukanmu (sifat-sifatmu) dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu terangkan itu".

Ayat itu menggambarkan peristiwa ketika Nabi Yusuf mendengar omongan buruk dari saudara-saudaranya, terlihat ekspresi marah yang diungkapkan dengan diam. Nabi Yusuf, setelah mendengar apa yang mereka katakan, diam-diam menyimpan perasaan marah dalam hatinya dan tidak menunjukkan reaksi langsung terhadap omongan tersebut. Ayat menjelaskan bahwa dia "أَسْرَهَا" atau "menyimpannya", yang menunjukkan bahwa marahnya tidak diekspresikan secara terbuka. Nabi Yusuf menyimpan marahnya dalam hati dan tidak mengungkapkannya kepada saudara-saudaranya. Dia "لَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ" atau "tidak menunjukkannya kepada mereka".

Ekspresi marah tersebut berada dalam diri Nabi Yusuf dan tidak ditampilkan dengan kata-kata atau tindakan luar. Bahkan ketika saudara-saudaranya tidak menyadari ekspresi marah dalam hati Nabi Yusuf, ia tetap merenungkan hal tersebut di dalam hatinya. Dalam hatinya, dia mengomentari perilaku mereka dengan ekspresi "أَنْتُمْ شَرُّ مَكَّانًا" yang menggambarkan perasaan kekecewaan dan marah terhadap tindakan saudara-saudaranya yang merencanakan kejahatan terhadapnya.¹³² Ayat ini menyoroti bagaimana Nabi Yusuf menahan ekspresi marahnya dengan diam dan tidak mengungkapkannya kepada mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ekspresi marah tidak selalu harus diungkapkan secara verbal atau fisik, namun bisa termanifestasi dalam hati dengan cara yang bijaksana dan terkendali.

Berdasarkan analisis ekspresi marah dengan diam dapat disimpulkan bahwa ia merupakan sebuah dimensi emosi yang sering kali tidak terlihat oleh orang lain. Contoh-contoh dari kisah Nabi Musa dan Nabi Yusuf menunjukkan bahwa marah dapat menjadi pengalaman internal yang tidak selalu diekspresikan secara terbuka.

¹³² Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī* Jil. 2, 369.

Nabi Musa mengalami kemarahan yang mendalam terhadap kelalaian kaumnya, namun ia mengekspresikannya dengan diam dalam hatinya sebelum menyampaikannya kepada Tuhan. Nabi Yusuf, setelah mendengar kata-kata merendahkan dari saudara-saudaranya, menahan marahnya di dalam hati dan tidak menunjukkannya secara langsung. Ini mencerminkan bagaimana individu dapat mengendalikan ekspresi marah, mengolahnya dalam hati, dan memutuskan apakah akan mengungkapkannya atau tidak. Pentingnya memahami dimensi emosi ini menunjukkan bahwa marah bukan hanya tindakan verbal atau fisik, tetapi juga bisa menjadi pengalaman batin yang mempengaruhi pemikiran dan sikap individu.

D. Pengendalian Diri dan Implikasinya Pada Potensi Marah

Dalam konteks Al-Qur'an, tema pengendalian diri terhadap ekspresi marah menjadi hal yang mendasar. Ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan pentingnya mengatur emosi negatif, termasuk marah, dalam interaksi sosial. Konsep ini terkait erat dengan prinsip-prinsip pengendalian diri yang telah dijelaskan sebelumnya dalam Al-Qur'an. Allah mengajarkan umat manusia untuk merespons marah dengan kesabaran, pengampunan, dan perilaku yang baik.

Pengendalian diri bukan sekadar menahan diri dari reaksi marah, melainkan juga membangun lingkungan yang penuh kasih sayang dan harmoni. Dengan menghubungkan antara ajaran-ajaran tersebut, Al-Qur'an membimbing umat manusia untuk menjalani kehidupan dengan moralitas yang tinggi, menghormati hak-hak orang lain, dan menciptakan keseimbangan antara ekspresi emosi dan tanggung jawab sosial.

Al-Jaylānī mengatakan bahwa potensi-potensi yang diberikan oleh Allah kepada manusia untuk digunakan dalam kehidupan, dan bagaimana pengembangan potensi tersebut harus dilakukan sesuai dengan tujuan dan manfaatnya. Potensi fisik manusia dimaksudkan untuk memungkinkan interaksi dengan lingkungan dan memenuhi kebutuhan hidup. Potensi akal, jika dikembangkan dengan benar, memungkinkan manusia membedakan antara yang benar dan yang salah, mengendalikan kondisi jiwa, dan memberdayakan lingkungan. Pengembangan potensi beragama mengarah pada pengabdian kepada Allah, membuat manusia menjadi hamba yang sejati. Pendekatan fungsional dalam pandangan ini menunjukkan bahwa potensi manusia

memiliki fungsi pengabdian, fungsi kemanusiaan, fungsi individu, dan fungsi sebagai hamba Allah.¹³³

Pendekatan ini menggarisbawahi bahwa manusia memiliki potensi-potensi yang kompleks dan bermakna yang harus dikembangkan dengan bijak sesuai dengan tujuan dan peran masing-masing potensi. Potensi fisik memungkinkan manusia untuk berinteraksi dengan dunia fisik dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Potensi akal memberikan kemampuan untuk berpikir, membedakan nilai-nilai moral, dan mengelola emosi serta lingkungan. Pengembangan potensi beragama menandakan pentingnya mengintegrasikan dimensi spiritual dalam kehidupan manusia, memahami tujuan hidupnya, dan menjadi hamba Allah yang tunduk dan bertaqwa. Dengan memandang potensi manusia dari segi fungsi-fungsi ini, pandangan ini merangkum esensi pengembangan manusia yang seimbang, terfokus pada kebermaknaan hidup, dan penuh dengan penghormatan terhadap hakikat dan tujuan eksistensi manusia.¹³⁴

Anger control atau pengendalian amarah, adalah suatu kemampuan untuk mengatur dan mengelola emosi marah dengan cara yang produktif dan sehat. Ini melibatkan kesadaran akan perasaan marah, serta upaya untuk meredakan dan mengarahkan emosi tersebut secara positif. Pengendalian amarah adalah keterampilan penting dalam interaksi sosial dan memelihara kesejahteraan mental. Langkah pertama dalam pengendalian amarah adalah kesadaran akan emosi tersebut. Mengenali tanda-tanda fisik dan emosional yang muncul ketika marah dapat membantu mengambil langkah-langkah untuk mengatasinya sebelum mencapai titik memuncak. Penting untuk diingat bahwa pengendalian amarah bukan berarti menekan emosi tersebut sepenuhnya, tetapi lebih pada mengelola emosi dengan cara yang sehat dan efektif. Dengan latihan dan kesadaran, seseorang dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan amarah, menjaga keseimbangan emosional, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.¹³⁵

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks Al-Qur'an, pengendalian diri dan penahanan kemarahan dijelaskan sebagai prinsip penting untuk membentuk perilaku positif dan menjaga hubungan harmonis. Al-Qur'an memberikan pedoman mengenai bagaimana mengatasi emosi negatif, termasuk marah, dengan menekankan pentingnya mengendalikan amarah, merespons dengan

¹³³ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 138

¹³⁴ ‘Abdul Qādir al-Jaylānī, *Tafsīr Al-Jaylānī*, Jil. 2, 138

¹³⁵ Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah: Perspektif Psikologi Islami*, 40-44

kesabaran, pengampunan, dan perilaku yang baik. Pandangan ini mendukung konsep pengendalian amarah yang konstruktif dan sehat. Konsep kedua adalah pandangan Al-Jaylānī tentang potensi manusia. Al-Jaylānī mengajukan bahwa manusia diberi potensi oleh Allah untuk digunakan dalam kehidupan. Pengembangan potensi fisik, akal, dan beragama diarahkan menuju tujuan dan manfaatnya masing-masing. Potensi fisik diberikan untuk berinteraksi dengan dunia fisik dan memenuhi kebutuhan hidup, potensi akal untuk membedakan baik dan buruk serta mengelola emosi dan lingkungan, dan potensi beragama untuk pengabdian kepada Allah.

Keduanya berkontribusi pada pandangan holistik tentang pengembangan manusia. Pengendalian amarah dalam pandangan Al-Qur'an menjadi bagian penting dari pengembangan diri, mengarah pada keselarasan antara potensi dan perilaku manusia. Pandangan ini mengilustrasikan upaya mengendalikan amarah sebagai bagian dari pemberdayaan diri dan menjaga harmoni dengan lingkungan sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan deskripsi peneliti pada bab-bab sebelumnya, penelitian ini menjawab permasalahan yang telah ditanyakan dalam rumusan masalah, yaitu ayat-ayat marah dalam al-Qur'an serta konsep marah perspektif kitab *Tafsīr Jaylānī*. Karena itu, Penelitian ini menyimpulkan dua poin tersebut, yaitu:

1. Dalam Al-Qur'an, terdapat 45 ayat yang menyinggung istilah kunci marah. Secara singkat ayat-ayat marah berdasarkan istilahnya diringkas berikut ini: (1) *gaḍab* diulang sebanyak dua puluh empat kali dengan lima bentuk kata yang berbeda-beda, yaitu *gaḍiba* diulang sebanyak enam kali, lalu *gaḍab* disebutkan sebanyak empat belas kali, kemudian *gaḍbān* digunakan dua kali, *magḍūb* hanya sekali, kemudian *mugāḍib* juga hanya digunakan sekali. (2) Adapun istilah *kazm* tiga bentuk yang terulang sebanyak enam kali dalam al-Qur'an dengan rincian bentuk *kazīm* sebanyak tiga kali, *kāzīmīn* dua kali, dan *makzūm* sekali. (3) *gayz* sebanyak sebelas kali dengan rincian bentuk *yagīzu* sebanyak tiga kali, *gayz* sebanyak enam kali, *gā'zūn* sebanyak sekali dan *tagayyuz* sebanyak sekali. (4) *sukḥṭ* disebutkan sebanyak empat kali dengan tiga bentuk, bentuk yang pertama ialah kata kerja *sakḥiṭa* diulang sebanyak dua kali, *askḥaṭa* diulang sebanyak sekali saja, dan isim *sakḥaṭ* diulang sebanyak sekali.
2. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa marah dalam al-Qur'an perspektif *Tafsīr al-Jaylānī* memiliki bentuk dan konsekuensi yang berbeda-beda:

Pertama, *gaḍab* atau kemarahan dipahami sebagai suatu reaksi emosional yang mencerminkan ketidakpatuhan terhadap kehendak Ilahi. Contohnya, marahnya Nabi Musa terhadap kaumnya dan saudaranya, Harun, sebagaimana terdapat dalam QS. al-A'rāf: 150, dapat diartikan sebagai respons spiritual terhadap pelanggaran terhadap perintah Tuhan. *Gaḍab* tidak hanya sekadar reaksi lisan dan fisik, tetapi juga merupakan panggilan spiritual untuk menegakkan kebenaran dan mengajak kepada taat kepada Allah. Marahnya Nabi Musa terjadi karena kaumnya telah melampaui batas dengan berpaling dari ketundukan kepada Tuhan, bahkan menyembah sapi sebagai tuhan mereka. Dalam perspektif tasawuf, marah Nabi Musa

mencerminkan pemahaman bahwa kesalahan tersebut bukan hanya sekadar pelanggaran hukum, tetapi juga pelanggaran spiritual yang mengancam hubungan vertikal antara hamba dan Tuhan. Efek langsung dari marah ini, seperti memegang kepala saudaranya dan melempar lembaran Taurat, dapat dipandang sebagai tindakan simbolis untuk menunjukkan kerasnya pelanggaran tersebut. Namun demikian, dalam konteks tasawuf, marah Nabi Musa tidak hanya bersifat hukuman, melainkan juga sarana untuk mengajak umatnya kembali kepada kebenaran dan taat kepada Allah. Meminta ampunan pada akhirnya menunjukkan bahwa gadab tersebut bukan semata-mata untuk menghukum, tetapi juga sebagai panggilan untuk mengakhiri kesalahan dan kembali kepada rahmat dan petunjuk Tuhan. Dengan demikian, dalam tasawuf, gadab dipandang sebagai alat pendidikan rohaniah yang bermuara pada kebaikan dan taubat.

Kedua, makzūm atau kemarahan yang diikuti oleh dendam dipahami sebagai bentuk emosi yang kurang terpuji dan tidak sejalan dengan nilai-nilai spiritual. Contoh dari marah yang diikuti oleh dendam dapat ditemukan pada sikap Nabi Yunus terhadap kaumnya, sebagaimana tercatat dalam QS. al-Qalam: 48. Dalam keadaan kemarahan tersebut, Nabi Yunus datang ke tengah-tengah kaumnya, yang pada akhirnya menyebabkan dirinya tenggelam. Dalam konteks tasawuf, bentuk marah seperti ini sering disebut oleh tokoh tasawuf, seperti Jaylānī, sebagai kemarahan yang tercela. Dalam pandangan tasawuf, *makzūm* mencerminkan suatu bentuk ketidakseimbangan emosional yang dapat merugikan diri sendiri dan masyarakat. Marah yang diikuti oleh dendam dapat diartikan sebagai reaksi yang tidak selaras dengan kebijaksanaan dan kesabaran yang diajarkan dalam tasawuf. Dendam sebagai konsekuensi dari kemarahan, dalam konteks spiritual, dianggap sebagai penyimpangan dari ajaran tasawuf yang menekankan pada pemahaman diri, pengendalian emosi, dan penerimaan terhadap takdir. Marah yang tercela, seperti yang dijelaskan oleh Jaylānī, mencerminkan pemahaman bahwa dalam tasawuf, kemarahan seharusnya diarahkan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan bukan sebagai sarana untuk melampiaskan dendam. Marah yang konstruktif dalam tasawuf adalah marah yang mendorong perubahan positif dan introspeksi diri, bukan sebaliknya. Oleh karena itu, dalam konteks tasawuf, pentingnya mengendalikan emosi dan mengarahkannya pada pemahaman yang lebih tinggi

menjadi kunci untuk mencapai kedamaian batin dan keharmonisan hubungan dengan Tuhan dan sesama.

Ketiga, gayz Dalam konteks tasawuf, *gayz* atau marah yang meletup-letup dan merusak hati dipahami sebagai reaksi emosional yang melibatkan kelebihan amarah yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Fenomena ini dijelaskan dalam QS. Āli `Imrān [3]: 134 sebagai marah yang meletup-letup dan diiringi oleh dendam terhadap orang lain. Dalam pandangan Jaylānī, ayat ini diinterpretasikan sebagai pemahaman bahwa menahan amarah dan menghindari dendam merupakan bagian dari pemberian rezeki spiritual yang diberikan Allah kepada hamba-Nya. Dalam QS. al-Mulk [8], Jaylānī juga menafsirkan jenis marah yang sama, menegaskan bahwa kontrol atas emosi dan amarah adalah bagian dari kontribusi rezeki spiritual yang diberikan oleh Tuhan. Memahami amarah sebagai bagian dari ujian dan rezeki rohaniah, Jaylānī mengajarkan bahwa menahan amarah merupakan wujud syukur atas karunia Allah yang melampaui batas rezeki fisik. Namun, perlu diingat bahwa *gayz* yang tidak terkendali juga dapat menimbulkan kerusakan hati, seperti yang dijelaskan oleh Jaylānī dalam QS. at-Tawbah: 15 ketika menghadapi ketidakadilan dan penindasan terhadap orang mukmin. Dalam situasi ini, tasawuf mengajarkan agar amarah diarahkan dengan bijak, bukan sebagai alat untuk merusak hati dan hubungan dengan Allah. Kesadaran akan dampak negatif dari amarah yang tidak terkendali menjadi fokus utama dalam perspektif tasawuf, dengan tujuan untuk menjaga keberlanjutan keseimbangan rohaniah dan mencapai kedekatan dengan Allah.

Keempat, sukht atau marah yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap perbuatan yang tidak sesuai terhadapnya dipahami sebagai reaksi emosional yang muncul karena kekecewaan terhadap suatu kondisi atau perlakuan. Contoh *sukht* dapat ditemukan dalam QS. at-Tawbah: 58, di mana suatu kaum menjadi marah dan kecewa karena tidak mendapatkan bagian dari pampasan perang yang diharapkan. Dalam konteks ini, tasawuf menyoroti pentingnya mengelola emosi dan kekecewaan dengan bijak, serta menjaga hati dari amarah yang berlebihan. Dalam QS. Muḥammad: 28, *sukht* diartikan sebagai lawan dari kerelaan (*riḍa*) Allah terhadap hamba-Nya yang telah mengabaikan jalan kebenaran dan mengikuti hawa nafsu. Tasawuf mengajarkan bahwa kerelaan Allah merupakan keadaan di mana

seseorang sepenuhnya menerima dan merestui takdir-Nya, sehingga terhindar dari marah dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Sebaliknya, sukht muncul ketika seseorang menolak atau tidak ridha terhadap takdir Allah, yang dapat mengakibatkan kegelisahan batin dan ketidakbahagiaan spiritual. Dalam konteks tasawuf, penting untuk memahami bahwa kepuasan diri dan kedamaian batin dapat dicapai melalui kerelaan (*riḍa*) terhadap takdir Allah, serta dengan mengelola emosi, termasuk sukht, dengan penuh kesabaran dan ketakwaan. Emosi yang tidak terkendali dapat menjadi penghalang dalam mencapai kedekatan spiritual, dan tasawuf menekankan pentingnya menjaga hati agar tetap bersih dari amarah yang berlebihan.

Empat istilah marah yang disebutkan itu memiliki perbedaan dalam penggunaan maknanya. Terdapat marah yang positif karena itu dilakukan oleh Allah, yaitu *sukht* sebagai lawan dari *riḍā* terhadap perbuatan ingkar hambanya; dan oleh Nabi, yaitu *makzūm* yang berarti menahan terhadap perilaku ingkar kaumnya. Di sisi lain, marah dengan istilah *gayz* lebih bermakna negatif dibandingkan istilah lainnya karena dikaitkan dengan kerusakan hati. Dengan demikian, kesimpulan ini dapat bermanfaat untuk mengetahui kondisi yang tepat dan tidak ketika marah, serta secara lebih luas berkontribusi mengisi khazanah pengetahuan psikologis tentang marah perspektif al-Qur'an.

B. Saran

Penelitian ini telah memberikan gambaran tentang ayat-ayat yang menyentuh konsep marah dalam Al-Qur'an. Namun, penelitian selanjutnya dapat melakukan analisis yang ayat-ayat marah lainnya, dan mencari pola penafsiran yang berbeda dalam penggunaan istilah-istilah marah, serta menganalisis konteks historis dan teologis di balik masing-masing ayat tersebut.

1. Relevansi Konsep Marah dalam Konteks Sosial dan Psikologis

Penelitian ini telah memberikan pandangan tentang konsep marah dalam Al-Qur'an dan perspektif Tafsir al-Jaylānī. Peneliti selanjutnya dapat menjelajahi lebih lanjut bagaimana konsep marah ini memiliki relevansi dalam konteks sosial dan psikologis saat ini. Studi komparatif dengan teori psikologi modern tentang pengelolaan emosi

dan dampak sosial dari marah bisa memberikan wawasan yang lebih mendalam.

2. Perspektif dan Pendekatan berbeda terhadap Tafsir al-Jaylānī

Penelitian ini telah membahas konsep marah dari perspektif Tafsir al-Jaylānī. Namun, penelitian lanjutan dapat lebih fokus pada analisis dan pendekatan yang berbeda tentang pendekatan tafsir Jaylānī terhadap emosi marah, bagaimana pendekatan ini dapat membantu memahami konteks dan hikmah di balik ayat-ayat marah dalam Al-Qur'an.

3. Kajian Interdisipliner

Marah merupakan emosi yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek, termasuk psikologi, teologi, etika, dan perilaku sosial. Penelitian masa depan dapat melakukan pendekatan interdisipliner yang melibatkan ahli psikologi, teolog, dan sarjana lainnya untuk menggali lebih dalam tentang hakikat marah dalam konteks agama, budaya, dan kehidupan sehari-hari.

Dengan melakukan pengembangan tersebut, peneliti selanjutnya dapat memberikan wawasan yang lebih kaya dan mendalam tentang konsep marah dalam Al-Qur'an, serta implikasinya dalam kehidupan manusia dalam konteks modern. Hal ini juga akan membantu memahami bagaimana marah dapat dielaborasi secara holistik dalam pandangan agama dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, Muhammad Umar. *Lâ Tagḍab*. Yogyakarta: Penerbit Frenari, 2009.
- Isfahānī, Ar-Raghib, *Al-Mufradāt fā Garīb al-Qur'an*, diterjemahkan oleh Ahmad Zaini Dahlan, Jawa Barat: Pustaka Jhazanah Fawa'id, 2017.
- Banjari. Rachmat Ramadhana, *Psikologi Iblis*. DIVA Press, Jogjakarta, 2007
- Dzahābī. *Siyār al- 'Alām al-Nubala*, Beirut: Muassasah al-Risalah, 1984.
- al-Gazali, Imam, *Ihya' Ulum al-din*, Beirut: Dar al-Fikr, 1989
- Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Asmuni, Jakarta: Rineka Cipta, 2011
- al-Jailani, Abdul Qadir, *Tafsir al-Jailani*, Kuwait: Maktabah Ma'rufiyah, 2010 M
- Al-Kailani, Abdul Razaq, *Syekh Abdul Qadir Al Jailani: Guru Para Pencari Tuhan*, terj. Aedi Rakhman Saleh, Bandung: Mizania, 2009.
- Al-kalali, Asad M., *Kamus Indonesia Arab*, Jakarta: Bulan Bintang, 1995.
- Al-Musawi, Ayatullah Ruhullah, *40 Hadis: Telaah Imam Khomeini atas Hadis-Hadis Mistis dan Akhlak*, Bandung: Mizan, 1995
- al-Qahtani, Said Ibn Musfir, *Buku Putih Syaikh 'Abd al-Qādir al-Jaylānī*, terj. Munirul Abidin, Jakarta: PT. Darul Falah, 2015
- Al-Qurthubi, Imam, *Al-Jami' li Ahkaam Al-Qur'an*, terj. Dudi Rosyadi, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- al-Zarkali, Khairuddin, *al- 'Alām al-Juz'u al-Rābi'* Beirut: Dār al- 'Ilm Li al-Malāyīn, 1990.

- al-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir al-Munir : Aqidah, Syariah, dan Manhaj*, Terj. Malik Ibrahim, Jakarta: Gema Insani, 2016.
- An-Najjah, Amir, *Ilmu Jiwa dalam Tasawwuf*, Jakarta: Pustaka Azzam, 200
- Asy-Syahawi, Majdi Muhammad, *Mawaaqif Ghadiba Fiha al-Rasul*, Terj. Ahsan Abu Azzam, Jakarta: Pustaka Azzam, 2005.
- Bisri, Adib dan Munawwir A. Fatah al-Bisri, *Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1999
- Chaplin, CP., *Dictionary of Psychology*, terj. Kartini Kartono, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1993
- Falentina dan Yulianti, “Asertivitas Terhadap Pengungkapan Emosi Marah pada Remaja”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2012, 9-14
- Gibb, H.A.R. dan J.H. Kramers, *Shorter Encyclopedia of Islam*, vol. I (Leiden: E.J. Brill, 1953
- Goleman, Daniel, *Kecerdasan Emosional*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2005
- Hasan, Fuad, dkk, *Kamus Istilah Psikologi*, Jakarta: Psat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981
- <https://www.almaany.com/id/dict/arid/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%AE%D8%B7/>
- Hude, M. Darwis, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga, 2006
- Iqbal, M., *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghalia Indonesia, 2002
- Irsyadi, Kamran As'ad, *Lautan Hikmah Kekasih Allah*, (Jogjakarta: Diva pres, 2007), hal. 6
- Jaali, H., *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012

- Jalaluddin, *Teologi Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Meolong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2017
- Najati, Muhammad Utsman, *Hadis dan Ilmu Jiwa*, Terj. M.Zaka al-Farizi, Bandung: Penerbit Pustaka, 2005.
- Nasir, M. Ridlwan, *Perspektif Baru Metode Tafsir Muqarin Dalam Memahami al-Qur'an*, Surabaya: Imtiyaz, 2010
- Nazir, Moh, *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2011
- Nuh, Sayyid Muhammad, *Afatun 'Ala at-Thariq*, t.tmp: Dār al-Wafa', 1987
- Purwanto, Yadi dan Rachmad Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, Bandung: PT Refika Aditama, 2006
- Saerodjie, Abdul Hidayat, *Terapi Terhadap 15 Penyakit Hati*, Jakarta: Paramarta, 2001
- Safaria, Tiantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen emosi : sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Said, Syaikh Fauzi dan Nayif al-Hamd, *Jangan Mudah Marah*, Solo: Aqwam, 2006
- Sarwono, Sarlito Wirawan. *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 2000
- Shihab, M. Quraish, , *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran Vol. 3*, Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Shihab, M. Quraish, Nasaruddin Umar dkk, *Enskilopedia Al-Qur'an Kajian Kosa Kata*, Jakarta: Lentera Hati, 2007.

- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an Vol. 1*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Suma, Muhammad Amin, *Ulumul Qur'an*, Jakarta: Rajawali Press, 2013
- Sundari, Siti, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005
- Tanzeeh, Ahmed, *Metode Penelitian Praktis*, Yogyakarta: Penerbit Teras, 2011
- Trimingham, J. Spencer, *The Sufi Order in Islam*, London: The Clarendon Press Oxford, 1971.
- Wetrimudrison, *Seni Pengendalian Marah dan Menghadapi Orang Pemarah*, Bandung: Alfabeta, 2005
- Zuhairini, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bina Aksara, 2009.
- Zuhdi, Mochamad Sulaiman, *Eksplorasi Emosi Marah dalam Budaya di Indonesia (Kajian Pendekatan Indigenous Psychology)*, Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim 2019.