

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Puasa Dalail al-Khairat

Puasa atau *ṣaum* berasal dari kata *يصوم - صام* yang secara harfiah berarti berpantang atau tidak melakukan sesuatu,¹ baik itu berpantang dari makan, berbicara atau berjalan. Jadi dalam bahasa dapat dikatakan bahwa orang yang diam atau tidak berbicara itu bisa disebut dengan puasa. Allah telah berfirman dalam QS Maryam ayat 26:

فَكَلِمِي وَآشْرِبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرِينَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فُفُوِيَّ إِنِّي نَدَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا
فَلَنْ أَكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya: “Maka makan, minum dan bergembiralah. Jika kamu melihat manusia, maka katakanlah: “Sesungguhnya aku telah bernazar puasa untuk Allah Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan siapapun pada hari ini”. (QS. Maryam: 26).²

Berdasarkan ayat diatas, terdapat kisah Siti Maryam yang diperintahkan untuk tidak berbicara dengan orang yang menanyakan mengenai kelahiran anaknya. Dalam hal ini kita dapat mengetahui bahwa Al-Qur’an menggunakan kata as-*Ṣaum*, yang secara harfiah berarti “tidak berbicara” atau “diam”.

Sedangkan puasa menurut Syari’at yaitu menahan diri dari sesuatu hal yang dapat membatalkan puasa, dimulai dari terbit fajar sampai tenggelamnya matahari dengan disertai niat untuk beribadah kepada Allah SWT.³ Imam al-Ghazali menjelaskan tentang puasa dalam kitab *Ihya’ Ulum ad-Din* pada bab *asrar as-Soum*, beliau menjelaskan pembahasannya secara rinci. Pernyataan Imam al-Ghazali tersebut menunjukkan bahwa keadaan kelaparan memiliki dampak yang signifikan terhadap hidup manusia. Karena rasa lapar dapat membatasi keinginan. Disebutkan pula dalam *Ihya’ Ulum ad-Din* bahwa semua

¹ Ibn Manzhur, *Lisan Al-’Arab* (Bairut: Dar al-Shadir, 1992), 2529.

² Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Dan Terjemahannya* (Bandung: PT. Syaamil Cipta Media, 2005), 309.

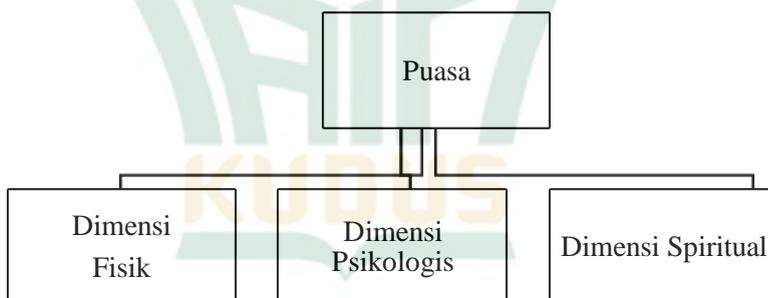
³ Zainal Abidin, *Ensiklopedia Puasa Wajib Dan Sunnah Setahun* (Solo: As-Salaam Publishing, 2016), 20.

musibah yang terjadi dengan segala penyakit bersumber dari nafsu makan perut.⁴

Menurut para ulama Tasawuf, banyak keburukan itu bersumber dari perut. Keinginan nafsu perut membuat manusia memiliki keinginan yang besar untuk mendapatkan status serta kekayaan yang berlebihan. Keinginan yang kuat seperti itu mengarah pada perselisihan, kebencian dan kecemburuan di antara orang-orang. Dari sini timbul penyakit lain seperti riya', kesombongan dan keangkuhan yang pada akhirnya berujung pada perbuatan jahat dan zalim.⁵

Ulama tasawuf lebih memandang lapar lebih tinggi daripada kenyang. Lapar menghasilkan keuntungan sementara kenyang menghasilkan kerusakan dan kerugian. Menurut mereka, lapar dapat melembutkan hati, menghilangkan keserakahan dan kesombongan, serta dapat mengekang nafsu. Lapar juga dapat meningkatkan semangat beribadah. Pada saat yang sama, rasa kenyang mengarah pada kemalasan dalam melakukan berbagai tindakan ketaatan kepada Allah SWT.⁶ Puasa terbagi dalam tiga dimensi, yaitu dimensi fisik, dimensi psikis dan dimensi spirital.

Gambar 1.1 Tingkatan Puasa Berdasarkan Dimensinya⁷



⁴ Muhammadiyah Ali as-Sabuni, *Tafsir Ayat Al-Ahkam* (Bairut: Dar al-Qur'an Al-Karim, 1999), 139.

⁵ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum Ad-Din* (Kairo: Dar al-Hadits, 2004), 3–4.

⁶ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003), 66.

⁷ Mustamir Pedak, *Puasa Obat Dahsyat* (Jakarta: PT. Wahyumedia, 2011), 3.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat diartikan bahwa puasa bukan hanya tentang pantang godaan hawa nafsu, menahan lapar dan minum. Puasa merupakan salah satu metode melatih diri untuk bersabar, menahan kebencian, dan menahan amarah. Puasa juga harus dilakukan dengan 3 dimensi yaitu fisik, psikologis, dan spiritual. Terkadang kita lalai dalam menjaga ucapan dan perbuatan, maka puasa kita akan sia-sia malah yang ada hanya semakin haus, lapar dan menambah dosa saja. Oleh karena itu kita harus menjaga puasa dengan sebaik mungkin agar puasa kita tidak sia-sia di mata Allah dan kita akan mendapat pahala dari Allah SWT.⁸ Salah satu puasa yang dianjurkan dalam al-Qur'an dan Hadist yaitu puasa Dalail al-Khairat. Puasa yang tergantung pada alasan untuk mengikuti Hadits Nabi Muhammad SAW dan sistematisasi ajaran agung Nabi Muhammad SAW. Selain itu, itu dimulai dengan perintah membaca shalawat secara seksama.

Puasa *Dalail al-Khairat* adalah puasa sunnah yang dilaksanakan dengan *riyadah* untuk mendapatkan ilmu pengetahuan atau *ijazah* amalan dari seorang guru. Sebenarnya tidak ada hadits yang secara khusus menjelaskan puasa ini, namun para ulama menganjurkan untuk para penuntut ilmu yang mempunyai tujuan tertentu agar bisa mencapainya. Puasa ini biasanya diijazahkan dari seorang ulama atau kyai dan dijalankan selama beberapa tahun, katakanlah 1 tahun atau 3 tahun.⁹

Pelaksanaan puasa *Dalail al-Khairat* dimulai dengan pemberian Ijazah dari *Mujiz* (guru) untuk memulai melaksanakan puasa. Puasa ini dilaksanakan selama 3 tahun dibarengi dengan berdzikir. Kegiatan puasa *Dalail al-Khairat* secara tidak langsung dapat meningkatkan perilaku dan karakter orang yang mengamalkannya. Hal ini dibuktikan dengan puasa tersebut, puasa yang serupa dengan amalan puasa secara umum dengan pembacaan Dzikir *Dalail al-Khairat* setiap hari.¹⁰

Dalail al-Khairat berasal dari kata (dalail) yang artinya petunjuk, sedangkan (khairat) yang artinya kebajikan. Terdapat

⁸ Asep Setiawan, "Hubungan Antara Puasa Sunnah Dengan Sikap Sosial Siswa (Studi DI MTS Negeri Model 1 Pandeglang)" (IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016), 11.

⁹ M Syukron Maksun, *Kedahsyatan Puasa Jadikan Hidup Penuh Berkah* (Yogyakarta: Percetakan Galangpress, 2010), 121.

¹⁰ Dani Dwi Nur Hidayat, "Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Aklak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo" (Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020), 24.

sebuah buku yang didalamnya terdapat sekelompok doa pujian di mana sembilan puluh sembilan nama Allah dibacakan. Di tambah dengan surah al-ikhlas di baca tiga kali di awali dengan ta'awud, surah al-falaq, an-nas, al-fatihah dengan di awali basmalah, sembilan puluh sembilan nama Allah, dua ratus satu nama-nama Nabi SAW, dan adapun doa-doa untuk sesuai hari sebagai wiridnya.¹¹ Amalan Dalail al-khairat bukan saja berisikan tentang sholawat Nabi, melainkan dapat diyakini mampu menjadi sarana untuk mendekatkan diri dengan Nabi Muhammad Saw. Tata cara pelaksanaan amalan puasa Dalail al-Khairat sebagai berikut:

- a. Harus mendapatkan baiatan ijazah Dalail al-Khairat dari seorang guru.
- b. Setelah mendapatkan baiat dari guru, wajib menjalankan puasa selama 7 hari atau 21 hari atau 41 hari.
- c. Pada saat mengamalkan puasa dibaca 7 hari khatam sesuai hizib yang ada di dalam kitab atau 1 hari khatam 1 hizib sesuai kemampuan sampai akhir hayat.¹²

Kyai Imam Baziri bin Maqbul dari Kiai Maqbul bin Nasir dari Kiai Nurkhalidi dari Kiai Muhiddin, dari Kiai Al-Mukarrom Muhtar Syafaat Abdul Ghofar Al-Marhum mengatakan bahwa yang mengamalkan Dalail al-Khairat dengan puasa Dalail maka akan mendapatkan tiga hal yaitu:

- a. Ketika ilmu itu sempurna, akan menjadi ilmu yang bermanfaat, Barokah, Maslahah, di dunia dan di akhirat.
- b. apabila dia ilmunya sedikit, dia akan menjadi kaya dan harus bisa menggunakan hartanya dengan baik dan diridhai oleh Allah SWT.
- c. Jika ilmu itu tidak sempurna dan tidak kaya, maka doanya akan terkabul.¹³

Puasa *Dalail al-Khairat* memiliki manfaat yang besar dan akan terpenuhinya keinginannya untuk semua hajat. Dalail al-Khairat berisi bacaan sholawat Nabi yang terkenal. Dalam kitab *Dalailul Khairat* terdapat wirid untuk penyembuhan hati karena didalamnya mengandung *Syawariqul Anwar* (cahaya yang

¹¹ Muhammad Efendi, "Pemaknaan Shalawat Dalam QS. Al-Ahzab Ayat 56 (Studi Analisis 'Shalawat Shalawat Dalail Khairat' Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus)" (2017), 18.

¹² Syekh Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat* (kudus, n.d.), 4.

¹³ Ahmad Ghozali, "Implementasi Pesan Dakwah Dalam Kitab Dala'il Khairat Bagi Santri Pondok Pesantren Al-Qaumaniyah Kauman Jekulo Kudus" (IAIN Kudus, 2020).

bersinar), orang yang membacanya akan mendapatkan keunggulan dibandingkan dengan orang yang tidak membacanya dan ia akan mendapatkan kebahagiaan dunia maupun akhirat.¹⁴

Puasa *Dalail al-Khairat* berdampak pada kesehatan fisik dan awet muda. Karena pada saat puasa membuat orang semakin rileks dalam menghadapi kenyataan hidup yang berbeda, pikiran yang tidak terbebani oleh masalah hidup yang berbeda terus-menerus, menghasilkan kekuatan dan energi baru yang membuat hidup lebih kuat dan segar. Orang yang berpuasa Dalail al-Khairat semakin dekat dengan Allah. Saat kita semakin dekat dengan-Nya, artinya hidup kita akan selalu mendapatkan kekuatan positif dari Allah SWT. Puasa Dalail al-Khairat sebagai perantara mendekatkan diri kepada Tuhan. Karena, tuhan mencintai orang yang selalu berdzikir dan mengasihi orang-orang yang puasa. Seseorang berpuasa dengan menahan lapar dan haus hanya karena Allah. Oleh karena itu, Allah selalu melindungi orang yang berpuasa dan mendekatkan diri kepadanya.¹⁵

Ada sebuah amalan yang harus dilakukan saat melakukan puasa Dalail al-Khairat yaitu membaca shalawat. Ada ribuan shalawat untuk Nabi yang harus dibaca dan dihatamkan dalam satu hari. Shalawat ini dirangkum dalam sebuah kitab yang berjudul Kitab *Dalailul Khairat*. Untuk bacaannya berupa Niat, Asmaul Husna, dan Shalawat.

a. Niat

Sebelum melaksanakan puasa, kita diwajibkan untuk niat, niat ini bisa dibacakan dalam hati atau dibacakan pelan-pelan menggunakan bahasa arab maupun bahasa indonesia atau jawa. Yang terpenting yaitu niat untuk menjalankan puasa ini dengan baik.

b. Asmaul Husna

Asmaul Husna adalah nama, gelar, sebutan, dan sifat Allah SWT yang sangat indah serta baik. Bagi pengamal puasa ini di anjurkan untuk membaca asmaul husna yang ada dalam kitab Dalail Al-Khairat sesuai dengan ketentuan yang ada.¹⁶

¹⁴ Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*, 189.

¹⁵ Dwi Nur Hidayat, "Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Aklak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo," 27.

¹⁶ Dwi Nur Hidayat, 28.

c. Shalawat Dalail Al-Khairat

Shalawat Dalail al-Khairat merupakan kumpulan doa Nabi berasal dari beberapa hadits. Shalawat ini disusun oleh waliyullah, Sayyid Abu Abdilah Muhammad bin Sulaiman Al-Jazuly¹⁷ adalah pengarang kitabnya bahkan sampai membawa beliau sampai ke derajat kewaliyannya. Adapun isi dari bacaan sholawat Dalail al-Khairat seperti ini: Shalawat Ibrahimiyah (sholawat yang diajarkan oleh Nabi), Membaca “Labbaika Allahumma Labbaika”, Shalawat Imam Syafi’i, Shalawat Abu Al-Hasan Al-Kharkhi, Shalawat Munijah, Shalawat Anwar, Shalawat Kawtsar, Shalawat Ulil Azmi, Shalawat yang Terhitung dan yang Tak Terhitung

Adapun manfaat dari shalawat Dalail Al-Khairat ini sebagai pelepas dosa, lain halnya lagi jika shalawat ini di baca akan memiliki manfaat lain sebagai berikut:

- 1) Sebagai Wasilah dapat terpenuhi semua keinginan besar
- 2) Membawa pembaca ke para rasul ke tingkat Wushul (termasuk kepribadiannya)
- 3) Pemenuhan cita-cita hidup di dunia maupun di akhirat
- 4) Mempermudah lepasnya saat sakaratul maut
- 5) Melancarkan rezeki
- 6) Mempermudah pelunasan utang
- 7) Memudahkan penyelesaian masalah kehidupan
- 8) Menaklukkan lawan sebagai kawan
- 9) Untuk menyatukan keluarga yang sudah terpecah dan untuk semua keinginannya¹⁸

Indikator dari Puasa sunnah diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Dian Wicaksono¹⁹ sebagai berikut:

- 1) Rutinitas melakukan puasa sunnah

Rutinitas menurut Kamus Bahasa Indonesia²⁰ merupakan kebiasaan seseorang mengerjakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan teratur atau terus menerus. Artinya yaitu kegiatan puasa sunnah dilakukan

¹⁷ Sayyid Abi Abdillah bin Sulaiman Al-Jazuly, *Kitab Dalail Khairat*.

¹⁸ Dwi Nur Hidayat, “Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Aklak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo,” 35.

¹⁹ Dian Wicaksono, “Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Dan Membaca Al-Qur’an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017,” no. June (2020): 12–14.

²⁰ Dendy Sugono, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 1332.

secara rutin, teratur atau konsisten dalam kurun waktu tertentu. Salah satu jenis puasa sunnah adalah puasa Dalail Al-Khairat. Jadi, rumusan atau penjabaran indikator puasa sunnah yaitu rutin, kebiasaan, dan teratur.

2) Keseriusan mengamalkan puasa sunnah

Keseriusan ini berarti menjalani dengan sungguh-sungguh, meresapi dan mendapatkan hikmah dari menjalankan puasa. Oleh karena itu, yang menjadikan rumusan atau penjabaran dari indikator keseriusan dalam menjalankan puasa sunnah adalah menghayati, meresapi, dan mendapatkan hikmah ketika melakukan puasa Sunnah. tujuan tertentu dalam pikiran.

3) Motivasi Puasa Sunnah

Menurut Kamus Bahasa Indonesia²¹, mendefinisikan “Motivasi” sebagai dorongan yang timbul dalam diri seseorang, sadar maupun tidak sadar dalam melakukan perbuatan dengan tujuan tertentu. Dalam menjalankan puasa sunnah, kita dapat melihat bahwa ada beberapa faktor yang mendorong kita untuk melakukan hal-hal tersebut.

Adapun tujuan dan manfaat dari menjalankan puasa Dalail al-Khairat yaitu sebagai berikut:

1) Taqarrub

Tentang tujuan utama mereka yang berpuasa Dalail Khairat adalah Taqarrub yaitu upaya atau tindakan untuk lebih dekat kepada Allah SWT sampai bisa menempati tempat terhormat dengan mengikuti semua aturan dan menjauhi semua larangannya.²²

2) Tabaruk

Di antara tujuan hidup lainnya untuk menjalankan puasa Dalail Khairat yaitu mencari atau menerima barokah. Ada beberapa kata serta perbuatan yang mengandung manfaat diantaranya adalah dzikir dan pembacaan al-Qur'an, yang keduanya memberikan banyak keberkahan bagi seseorang.²³ Selain kedua amalan para jamaah ini harus mengamalkan

²¹ Sugono, 1043.

²² Hamzah Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin* (Jakarta: CV Asia, 2010), 55.

²³ Ali bin Nafayyi, *Mencari Berkah Antara Yang Disyariatkan Dan Yang Dilarang* (Jakarta: Qalam, 2010), 29.

sejumlah wirid seperti membaca dzikir dan sholawa, serta berdoa agar mendapat keberkahan atas apa yang sudah diwiridnya.

Selain tujuan di atas, masih ada beberapa lagi manfaat dari Puasa Dalail Khairat yaitu dapat menyehatkan fisik dan psikis. Puasa di siang hari tentu akan terasa lapar dan keadaan dalam perut kosong. Lapar bisa meningkatkan kemurnian tubuh, otak serta jiwa membawa kemurnian pikiran, atau pikiran internal, perasaan, dan perilaku semua ruang bidang dan kesucian itu adalah salah satu cara mendekatkan diri kepada Tuhan.²⁴

Dari aspek-aspek yang dituliskan diatas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa semua tindakan yang kita lakukan harus diniatkan karena Allah SWT. Untuk itu, puasa sunnah harusnya dengan niat karena Allah SWT agar semua yang kita lakukan tidak sia-sia dan akan bermanfaat bagi diri kita sendiri di dunia maupun di akhirat dan agar kita dapat meningkatkan taqwa kepada Allah SWT.

2. Emosi Marah: konsep, Jenis, dan Cara pengendaliannya dalam perspektif tasawuf dan psikologi

a. Konsep Emosi Marah

Dalam Al-Qur'an telah menunjukkan bahwa emosi adalah kemampuan manusia untuk mengendalikan qalb yang Allah berikan kepada setiap manusia. Secara harfiah, kata Qalb dapat diartikan sebagai organ tubuh manusia berupa gumpalan darah yang berfungsi sebagai pusat peredaran darah dan terletak di bagian dada sebelah kiri. Dalam Lisan al-'Arab, Ibnu Manzhur memberikan konsep qalb dari kata kerja qalaba. Kata tersebut didefinisikan dengan mengubah sesuatu pada wajah. Ungkapan qalaba al-syai' artinya mengubah sesuatu, yang di luar berubah dari yang di dalam.²⁵

Bentuk jamak dari Qalb adalah aqlub atau qulub, artinya sesuatu yang menggantung di dada. Dalam pandangan al-Ghazali secara terminologi, al-qalb diartikan sebagai misteri yang memiliki keahlian untuk memahami sesuatu yang berhubungan dengan fisik dan spiritual, yang bertanggung jawab atas semua tindakan.²⁶ Sependapat dengan al-Ghazali,

²⁴ Ahmad Farid, *Bagaimana Mensucikan Jiwa* (Solo: Media Insani Press, 2002), 39.

²⁵ Manzhur, *Lisan Al-'Arab*, 686.

²⁶ Ali as-Sabuni, *Tafsir Ayat Al-Ahkam*, 11.

al-Jurjani memahami hati sebagai perasaan ilahi sebagai substansi manusia yang mengetahui hal yang baik dan yang jahat dalam diri manusia.²⁷

Emosi dalam perspektif psikologi secara bahasa yaitu, emosi berasal dari kata *e* yang berarti energi, dan *gerak* yang berarti getaran. Beberapa kepribadian telah mengomentari definisi emosi dalam istilah ini. Emosi menurut James, adalah keadaan mental yang memanifestasikan dirinya melalui pergantian yang jelas serta nampak dalam tubuh. Di sisi lain, menurut Chaplin, emosi adalah suasana di mana organisme menjadi stimulus atau rangsangan, dan disertai dengan perubahan yang mendalam dalam kesadaran dan perilaku.²⁸

Emosi yang terjadi pada manusia menyebabkan perilaku. Faktor atau perangsang yang menghasilkan emosi. Ada dua pendapat tentang yang menghasilkan emosi manusia. Menurut pendapat *pertama* nativis, emosi adalah bawaan sejak lahir pada manusia, dan bagi pendapat ini, seluruh emosi yang terjalin pada manusia terdapat semenjak kelahiran orang pertama. Pendapat *kedua* berasal dari empirisme, menurut pendapat empiris, emosi yang dirasakan manusia dibangun dari proses belajar pengalaman dan lingkungan.²⁹

Emosi adalah intensitas perasaan yang dimiliki oleh orang lain terhadap seseorang atau sesuatu yang lain, seperti objek atau peristiwa. Emosi adalah reaksi manusia terhadap orang dan peristiwa. Emosi seseorang pada dasarnya terdapat 2 kategori, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif bisa dilihat dari rasa senang, tenang, nyaman, gembira, lucu, dan lainnya. Akibat dari emosi positif ini mengakibatkan keadaan yang menyenangkan. Emosi negatif bisa menggambarkan sedih, kecewa, depresi, putus asa, frustrasi, marah, dendam, dan lainnya. Emosi negatif ini mempunyai

²⁷ Ali bin Muhammad bin Ali al-Zain al-Syarif al-Jurjani, *At-Ta'rifat* (Libanon: Dar al-Kutub al-Ilmiah Bairut, 1983), 57.

²⁸ Rovi Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019): 81.

²⁹ Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2004), 166.

pengaruh yg kebalikannya menurut emosi positif yaitu menyusahkan dan tidak menyenangkan.³⁰

Adapun karakteristik emosi yang dikemukakan oleh Paul Ekman sebagai berikut:

- 1) Adanya sebuah perasaan atau sentuhan hati di dalam diri yang kita alami dan rasakan
- 2) Sebuah tegangan emosional yang berlangsung singkat, selama berapa detik bahkan terkadang terjadinya lama. Jika sebuah emosi berlangsung selama berjam-jam maka itu dinamakan suasana hati bukan emosi.
- 3) Emosi yang buruk adalah sebuah masalah bagi semua orang.
- 4) Kita mengalaminya bersamaan dengan apa yang telah terjadi bukan dengan keinginan kita.
- 5) Kita akan sadar dan dapat menilai emosi kita dengan otomatis tetapi kita tidak menyadarinya kecuali waktunya lama.
- 6) Adanya sifat keras kepala yang dapat menyebabkan timbulnya emosi dan itu dapat menjadi dukungan untuk emosi dapat berlanjut keseringan.
- 7) Pada saat kita emosi kita tidak dapat menilainya tetapi, kita dapat menilainya pada saat emosi sudah berakhir.
- 8) Keinginan untuk tidak mengalami emosional yang kita alami adalah keinginan semua orang.³¹

Teori mengenai emosi yang dikemukakan oleh Scachter-Singer, James-Lange, Emergency-Cannon, sebagai berikut :

- 1) Teori Emosi Dua Faktor *Schachter-Singer*

Teori ini dikenal sebagai teori klasik, menjelaskan tentang faktor rangsangan emosional. Menurut *Schachter Singer*, emosi tidak disebabkan karena masalah fisiologis melainkan orang memiliki persepsi sendiri mengenai hal-hal yang dapat memicu interpretasi dan mempengaruhi munculnya emosi baik melalui positif maupun negatif.³²

³⁰ Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," 81.

³¹ Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang* (Yogyakarta: Diva Press, 2003), 334.

³² Rivia Fathimatuzzahro, "Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja Di Desa Deket Wetan Lamongan" (Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018), 34.

2) Teori Emosi *James-Lange*

Menurut teori *James-Lange*, emosi muncul sesudah reaksi psikologis. Berdasarkan teori ini, emosi adalah hasil dari mempersepsikan atau memahami perubahan yang terjadi dalam tubuh menjadi respon terhadap rangsangan berasal dari luar.

Teori *James Lange* menjelaskan bahwa ada empat langkah dalam munculnya emosi. *Pertama* adalah mengerti akan peristiwa yang sedang terjadi. *Kedua*, adalah impuls berjalan dari sistem saraf pusat ke otot selanjutnya ke kulit, dan organ dalam lainnya. *Ketiga*, adalah membawa sensasi perubahan tubuh kembali ke otak. Pada tahap *keempat*, adalah impuls yang dikembalikan ke otak dipahami atau dirasakan oleh otak. Kemudian, setelah menggabungkan pemikiran dengan stimulus awal itu menghasilkan emosi.

3) Teori Emosi *Emergency-Cannon*

Teori *emergency-cannon*, teori ini berusaha untuk menggabungkan teori *Schachter-Singer* dengan teori *James-Lange*. Teori *emergency-cannon* menjelaskan emosi muncul secara bersamaan antara pemahaman menggunakan reaksi fisiologis.³³

Dalam bahasa inggris, Emosi adalah "*A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*" (Keadaan emosional yang sulit dikenali disertai dengan aktivitas motorik dan kelenjar). Sarlito Wirawan Sarwono mengemukakan bahwa emosi adalah keadaan dimana orang yang emosional memiliki ego yang lebih lemah (dangkal) dan lebar (dalam).³⁴ Emosional ini berarti perasaan tertentu berpengalaman ketika menghadapi situasi seperti, Kegembiraan, kebahagiaan, keputusan, kejutan, kebencian, dan lain sebagainya.³⁵

Dapat diartikan dengan adanya emosi merupakan perasaan dan pikiran yang khas, keadaan fisik dan mental dan seperangkat kecenderungan untuk bertindak berdasarkan rangsangan individu dari luar dan dalam termasuk perubahan

³³ Husnaini, "Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi," 81–82.

³⁴ Desy Wahyuni, "Melatih Kecerdasan Emosional Santriwati Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Sakatiga Sumatera Selatan" (2005), 3.

³⁵ Wahyuni, "Melatih Kecerdasan Emosional Santriwati Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum Sakatiga Sumatera Selatan."

sadar, perubahan besar dalam sifat dan perilaku biasanya disertai dengan bahasa tubuh.³⁶

b. Jenis Emosi

Darwis Hude³⁷ menjelaskan bahwa emosi dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan aktivitasnya masing-masing sebagai berikut:

1) Emosi Senang

Emosi Senang adalah ekspresi atau perasaan bebas dari ketegangan. Emosi senang biasanya diartikan untuk mendapat kesenangan dalam hidup. Emosi senang itu mengandung cinta, kepuasan, kegembiraan & kebahagiaan. Ekspresi Bahagia akan membentuk perasaan ekspresi wajah pada manusia pada saat mendapatkan sesuatu yang lucu wajah akan memancarkan sinar kebahagiaan, wajah cerah, tersenyum dan bahagia. Bentuk ekspresi vokal emosi bahagia seperti tawa, teriakan, dan bentuk untuk menyatakan sikap dan Perilaku berdasarkan perasaan senang, seperti melompat-lompat, dan yang hanya mengucapkan “Alhamdulillah”.³⁸

2) Emosi Marah

Emosi marah adalah emosi paling populer dalam perbincangan orang-orang setiap hari, bahkan sering disebut dengan “emosi” dengan artian yang berubah. Banyak perilaku terkait dengan emosi marah, asal mula diam menjadi tindakan yang berhubungan dengan berteriak atau menarik diri sampai terjadi tindakan agresif yang bisa mengancam diri sendiri ataupun seseorang. Sumber utama marahnya seseorang adalah salah satunya hal-hal yang dapat mengganggu aktivitas seseorang dalam proses mencapai tujuan. Oleh karena itu, ketegangan yang ada dalam dirinya akan terganggu bahkan sampai bertambah. Secara individual orang tersebut menjadi marah dikarenakan tujuannya tidak

³⁶ Fathimatuzzahro, “Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja Di Desa Deket Wetan Lamongan.”

³⁷ M Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, ed. Sayed Mahdi (Jakarta: Erlangga, 2006).

³⁸ Melin Nurin Nisfah, “Implikasi Fashion Muslim Terhadap Emosi Dan Pengendaliannya (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus)” (IAIN Kudus, 2020), 43.

terpenuhi.³⁹ Ekspresi saat marah yang muncul dapat berupa perubahan ekspresi wajah, dalam bentuk verbal, hingga tindakan yang tidak ditunjukkan seperti sikap dan bentuk kemarahan.

3) Emosi Sedih

Emosi sedih yaitu perasaan menyentuh hati yang dapat membuat kita merasa sedih. Banyak hal yg mampu menciptakan orang sedih, sebagai contoh kegagalan, kemalangan, kecelakaan, kematian, dan lain sebagainya. Seseorang terlihat sedih saat mendapatkan nikmat dan berduka dalam kesulitan atau bencana. Rasulullah pernah mengalami kesedihan ketika orang-orang yang dia cintai meninggalkannya. Ekspresi perasaan sedih dapat berupa wajah menangis meneteskan air mata, mata sayu wajah pucat, tanpa tersenyum tidak bersemangat. Sebuah ekspresi teriak dengan suara pelan pada saat tertimpa masalah. Perilaku yang setiap saat menyendiri untuk mendapatkan ketenangan.

4) Emosi Takut

Ketakutan adalah emosi seseorang yang memiliki keinginan untuk menjauh dari sesuatu atau mungkin menghindari hal yang membuat takut.⁴⁰ Pada saat yang sama, emosi takut adalah ketakutan emosional yang penting dalam kehidupan manusia. Peran penting dalam merasak takut akan mendorong diri kita untuk membela diri dari kemarahan yang dapat mengancam jiwa. Ketakutan seperti itu mendorong kita agar dapat melakukan tindakan yg dibutuhkan untuk menghindari serta akan membahayakan keberlangsungan hidup. Ketakutan biasanya dipicu oleh semangat untuk mencapai keinginan untuk hidup selamanya di dunia, meskipun ada kematian yang tak terelakkan.

Selama membahas tentang takut, dalam Al-Qur'an memperingatkan semua orang untuk tidak takut terhadap apa pun tapi takutlah hanya kepada Allah SWT. Al-Qur'an juga melarang semua orang untuk fokus pada hal-hal yang tidak baik. Manfaat rasa takut dalam

³⁹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 177.

⁴⁰ Abdul Rahman Sholeh dan Muhib Abdul Wahab, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2004), 175.

pandangan Al-Qur'an tidak hanya sebatas menjaga orang dari hal-hal yang merusak, tetapi juga mendorong orang untuk melakukannya dan terhindar dari murka Allah SWT.⁴¹

Pada saat emosi takut muncul, terdapat ekspresi menakutkan wajah yang terlihat pucat keluar keringat dingin. Pada saat berbicara suaranya tidak lancar. Ekspresi emosional ketakutan dapat berupa: bertindak seperti teriakan histeris, Melompat, berlari, gemetar, dan menutupi telinga.⁴²

5) Emosi Benci

Menurut Darwis Hude, perasaan marah dan geram manusia sebagaimana tergambar dalam al-Qur'an biasanya terkait dengan kebencian terhadap kebenaran menurut Allah SWT dalam bentuk wahyu itu sendiri, seperti kewajiban untuk taat, berjihad, menafkahkan, dan sebagainya. Terdapat hadis yang mengungkapkan bahwa rahmat Allah SWT mengatasi kemarahannya dan tidak ada kemarahan terhadap Allah SWT yang terwujud mencakup semua marah Allah SWT mengalahkan rahmatnya.

Rasa benci hadir pada saat melihat sesuatu yang tidak disukai. Raut wajah dalam emosi benci yang muncul berupa bentuk paras yg selalu cemberut jika melihat sesuatu yang ia benci. Ekspresi dalam suara jika melihat yang tidak disenangi bicaranya selalu tidak enak didengar. Dalam bentuk tingkah laku jika melihat yang tidak disukainya maka akan berpaling, melengos, membelakangi dengan orang yang bicara kepadanya karena kebencian sudah menguasainya.

6) Emosi Heran dan Kaget

Pada saat seseorang merasa heran dan kaget pasti ada sebab dibalikinya. Heran dimulai dari sesuatu yang tidak biasa terjadi dibayangkan atau diinginkan. Pada saat yang sama, kaget dimulai secara mendadak di suatu tempat. Intensitas shock, perasaan lebih dalam dari emosi

⁴¹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 192–93.

⁴² Nisfah, "Implikasi Fashion Muslim Terhadap Emosi Dan Pengendaliannya (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus)," 37–38.

dari peristiwa yang ditakuti. Karena itu, perubahan fisiologis dalam sensasi syok sangat tinggi, seperti detak jantung lebih cepat, perasaan lebih berat. Heran dan kaget dapat membawa seseorang untuk memperingatkan terhadap sesuatu yang bisa mengancam jiwa.⁴³ Perasaan yang menyebar pada saat melihat atau mendengarnya berita yang belum pernah kita lihat atau kita dengar. Kaget biasanya diekspresikan dengan berupa teriakan spontan, takjub, mata besar, merinding, Meneteskan air mata, tawa, dan lainnya.

7) Emosi Positif dan Negatif

Emosi positif dapat berperan dalam memicu dan memfasilitasi munculnya kesejahteraan emosional positif. Perasaan positif ini biasanya menyenangkan, dapat membawa kenyamanan juga keamanan untuk orang lain. Emosi positif adalah emosi baik yang dialami secara positif dapat memengaruhi pikiran dan tindakan positif seperti kebahagiaan, kegembiraan, dan antusiasme. Emosi negatif adalah perasaan yang sering disamakan dengan emosi yang tidak menyenangkan, dan bisa menimbulkan perasaan negatif bagi orang yang pernah mengalami. Emosi negatif merupakan emosi buruk, seperti sedih, takut, cemas, marah, khawatir, emosi, sedih, marah, takut, benci, terkejut, takjub, dan pikiran disertai dengan tindakan negatif lainnya.⁴⁴

Sedangkan menurut Daniel Goleman⁴⁵ klasifikasi emosi terdapat beberapa macam sebagai berikut:

- 1) Amarah, perilaku yang ditunjukkan yaitu: beringas, mengamuk, bermusuhan, jengkel, mudah tersinggung, suka banting barang, sering menyakiti hari orang lain, bahkan bisa saja membunuh orang.
- 2) Kesedihan, perilaku yang ditunjukkan yaitu: pedih, sedih, muram, suram, mengasihi diri bahkan sampai putus asa.

⁴³ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 207.

⁴⁴ Nisfah, "Implikasi Fashion Muslim Terhadap Emosi Dan Pengendaliannya (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus)."

⁴⁵ Goleman Daniel, *Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2002).

- 3) Rasa Takut, perilaku yang ditunjukkan yaitu: cemas, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, dan merasakan ngeri.
- 4) Kenikmatan, perilaku yang ditunjukkan yaitu: bahagia, gembira, riang, puas, senang, terhibur, dan bangga atas apa yang dicapai.
- 5) Cinta, perilaku yang ditunjukkan yaitu: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan, kedekatan, pengabdian, rasa hormat, kemesraan, dan kasih sayang.
- 6) Perasaan Iri, perilaku yang ditunjukkan yaitu: dengan memunculkan gairah usaha yang dilakukan untuk menyamai orang lain yang sedang dijadikan perbandingan.
- 7) Jengkel, perilaku yang ditunjukkan yaitu: jijik, tidak suka, muak, muak, dan hina.
- 8) Malu, perilaku yang ditunjukkan yaitu: kesal hati, dan malu atas apa yang dilakukan.

Indikator emosi yang diadaptasi dari penelitian Retno Suci Rahayu⁴⁶ sebagai berikut :

- 1) Kenali Emosi Diri Sendiri
- 2) Kendalikan Emosi Diri
- 3) Motivasi Diri
- 4) Mengenali perasaan Orang Lain
- 5) Bangun Hubungan

Berdasarkan klasifikasi emosi diatas, menurut Daniel Goleman⁴⁷ emosi yang sering terjadi dan sulit untuk dikendalikan dan yang paling menojol yaitu emosi marah.

Pengertian marah menurut Al-Ghazali, marah merupakan sebagai cangkang yang tersimpan di hati, misalnya batu bara yang tersembunyi di balik debu. Api marah mungkin diciptakan oleh Setan. Bahkan sebelum berbicara, bayi mengembangkan emosi seperti gembira, takut, malu, terkejut, serta emosional. Pada saat marah, nada bicara seseorang biasanya dinaikkan. Islam tidak melarang atau menghilangkan segala bentuk kesenangan, termasuk emosi. Emosi dikendalikan sehingga setiap nafsu berada di tempat

⁴⁶ Retno Suci Rahayu, Indri Astuti, and Abas Yusuf, “Deskripsi Kemampuan Siswa Mengelola Emosi Pada Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan,” *Portal Jurnal Ilmiah Universitas Tanjungpura (PJI-UNTAN)*, 2018, 1–10.

⁴⁷ Daniel, *Kecerdasan Emosional*.

yang tepat dan layak. Sehingga semua organ dalam diri manusia bekerja sama dengan baik.⁴⁸

Emosi marah bisa dimiliki semua orang di dunia ini tanpa kecuali, bahkan untuk orang-orang mulia seperti para nabi. Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW:

إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ أَرْضِي كَمَا يَرْضَى الْبَشَرُ وَأَعْصِبُ كَمَا يَعْصِبُ الْبَشَرُ

Artinya: “*Saya hanya manusia biasa. Saya bisa bahagia karena mereka senang, dan saya bisa marah karena mereka marah.*” (HR. Muslim 2603).

Menurut para ahli, Tingkatan Marah ada dua macam yaitu marah tak terkendali dan marah terkendali. Pertama, *Marah Tak Terkendali*, biasanya dapat ditandai bila seorang dipenuhi oleh kemarahan sehingga bisa mengeluarkannya dari sifat rasional dan rasa kepercayaan. Marah tidak terkendali ditimbulkan oleh 2 penyebab utama, yaitu penyebab keturunan dan penyebab dari kebiasaan. Lingkungan juga sebagai salah satu penyebab lain dapat mengakibatkan emosi marah seseorang menjadi tidak terkendali, lantaran orang-orang di sekitar mereka sering beranggapan bahwa kemarahan merupakan simbol keberanian dan kejantanan. Misalnya tawuran, ataupun penghilangan nyawa lantaran adanya dorongan berdasarkan lingkungan sekitar. Seseorang dengan sifat seperti ini, jika di beri saran ia abaikan begitu saja. Kedua, *Marah Terkendali*, Para pakar beropini bahwa emosi marah bisa dilakukan oleh semua orang dalam syarat yang sudah ditentukan. Kemarahan atau rasa tidak bersalah berekspresi tanpa merugikan orang lain akan memberi kelegaan dan tidak menyebabkan permasalahan.⁴⁹

Ulama-ulama akhlak untuk mengungkapkan pendapat mereka mengenai kemarahan yang terbagi menjadi 3 macam :

1) Tafrit

Kategori ini hati menjadi benar-benar kosong dalam pikiran seseorang yang sedang marah ataupun tidak mempunyai kemauan untuk marah.

84. ⁴⁸ Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi,”

⁴⁹ Husnaini, 84.

2) Ifrat
Naluri kemarahan yang sangat kuat, sebagai akibatnya akan kehilangan akal dan imannya.

3) 'itidal
Seorang bisa mendapatkan manfaat dari marah pada situasi yang sempurna saat marah.⁵⁰

Mengenai ciri-ciri emosi marah, ciri-ciri yang terlihat pada saat orang sedang marah, Hamzah yang dikembangkan oleh Rivia Fatimatuzzahro menjelaskan sebagai berikut:

1) Ciri di wajah, seperti warna kulit menjadi lebih pucat, jari gemetar berlebihan, mata merah, gelembung di sudut bibir, hidung bengkak, gerakan yang tidak terkendali, dan perubahan penampilan. Perubahan fisik lainnya.

2) Ciri di lidah, seperti hinaan-hinaan, tuduhan, kata-kata yang menyakitkan, dan adanya kata-kata kasar yang membuat orang merasa tidak nyaman ketika mendengar kata yang diucapkan.

3) Ciri di anggota badan, seperti kemauan untuk menyakiti, memukul, merobek, atau membunuh. Jika dia tidak melampiaskan kemarahannya kepada orang yang menyakitinya, kebencian itu akan diarahkan dirinya sendiri.

4) Ciri di hati, seperti di dalam hatinya ada perasaan kebencian, dendam, iri, menyembunyikan kejahatan, bergembira saat berrduka, duka dalam suka cita, putus hubungan, sumpah serapah.⁵¹

Menurut Davidoff, kemarahan adalah emosi yang ditandai dengan aktivitas saraf yang tinggi, memiliki ketidaksukaan yang sangat kuat karena menurutnya ada kesalahan yang dirasa kurang baik. Emosi marah termasuk satu hal yang sangat sulit diterima atau diungkapkan oleh semua orang. Ekspresi marah merasa terluka oleh sesuatu atau sesuatu yang buruk. Menurut Albin, kemarahan adalah emosi yang sangat sulit dirangkul dan diterima oleh siapa pun saat mengungkapkannya. Dari beberapa artian marah bisa dinilai marah merupakan respon emosional yang bersumber dari berbagai ancaman, agresi, dan lain

⁵⁰ Gulam Reza Sulthani, *Hati Yang Bersih Kunc Ketenangan Jiwa* (Jakarta: Zahra, 2006), 233.

⁵¹ Fathimatuzzahro, "Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Emosi Marah Seorang Remaja Di Desa Deket Wetan Lamongan," 42-43.

sebagainya. Menahan diri, kata-kata yang diucapkan, kekecewaan atau frustrasi yang sulit diterima atau diungkapkan seseorang.⁵²

Marah adalah emosi fisik yang mengakibatkan meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan kadar epinefrin serta norepinefrin. Kemarahan membuat kita kesal, marah adalah emosi negatif. Marah tidak bisa positif dan negatif pada tingkat yang wajar, tapi kalau berlebihan malah bikin emosi marah bisa sangat merugikan seseorang. Marah adalah perilaku negatif yang membiarkan perasaan menjadi buruk, bisa bereaksi terkadang menyakiti individu. Reaksi ini menyebabkan perubahan emosional pada orang. Membentuk Emosi yang tertekan dilepaskan karena dia tidak bisa menahan emosinya lagi.⁵³

Penyebab dari emosi marah dapat berupa perasaan marah yang negatif dan meledak-ledak berhubungan dengan faktor eksternal seperti frustrasi dan provokasi. Proses penyaluran energi negatif berupa motivasi yang dapat mempengaruhi perilaku. Orang yang sangat dewasa mampu menekan dan mengendalikan emosi marah, pandai membaca pesaraan seseorang, dan memiliki keterkaitan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Keahlian individu untuk merespon secara sehat terhadap rangsangan lingkungan. Menurut Harlock, kedewasaan emosional terjadi ketika orang pertama-tama menilai secara kritis suatu situasi sebelum bereaksi secara emosional. Kematangan emosi marah adalah keahlian untuk menerima hal-hal negatif di lingkungan seseorang dan menanggapi dengan perilaku yang bijaksana daripada perilaku yang negatif.⁵⁴

Alasan lain untuk perasaan marah bisa jadi karena apa yang telah dilakukan orang lain terhadap kita, tetapi bisa juga disebabkan oleh hal-hal yang kita lakukan satu sama lain

⁵² Dyah Arfiana Rahayu, *Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*, 2019.

⁵³ Mayzuhro Nabila Tuffahati, "Konseling Islam Dengan Teknik Self COntrol Dalam Mengendalikan Sikap Marah Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya," *Applied Microbiology and Biotechnology* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).

⁵⁴ Aprius Maduwita Guswani and Fajar Kawuryan, "Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi," *Jurnal Psikologi: PITUTUR I*, no. 2 (2011): 86–92.

misalnya stres, kenangan cukup menyakitkan, waktu tidur kurang, penggunaan obat terlarang, penyakit, ketakutan, ancaman, dan yang dapat membuat kita marah. Adapun penyebab utama emosi marah terdiri dari faktor fisik dan psikologis. Faktor yang mempengaruhi faktor fisik adalah:

- 1) Kelelahan yang Berlebihan
- 2) Zat-zat tertentu yang dapat membangkitkan perasaan marah, seperti otak menjadi kurang asam, membuat orang tersebut lebih mudah marah.
- 3) Hormon seks juga mempengaruhi kemarahan seseorang. juga dapat dilihat terhadap wanita yang sedang menstruasi, membuktikan bahwa kemarahan adalah emosi yang dominan.

Faktor psikologis yang menyebabkan kemarahan sangat berkaitan dengan ciri-ciri kepribadian individu. Individu akan selalu menjadi orang yang tidak seimbang dan tidak dewasa, terutama dalam hal tentang konsep diri. Karena manusia bisa melihat dirinya sangat berbeda dari kenyataan yang ada.⁵⁵

Bahaya dan efek dari emosi marah yaitu emosi negatif bisa dipandang berdasarkan pikiran akan melemah, sulit berkonsentrasi, gangguan penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami dalam masa kecilnya. Kemarahan memiliki efek terhadap otak maupun tubuh, otak manusia terhubung ke alat pengalih yang merasakan semua ancaman. Kemudian memberikan frekuensi ke tubuh bagaimana seseorang harus bereaksi.

Saat otak sedang marah, ia mengirimkan frekuensi ke kelenjar adrenal ginjal untuk melepaskan adrenalin, sebagai akibatnya bila seluruh adrenalin yang terdapat di dalam darah semakin tinggi maka tubuh akan merespon secara fisiologi yang ditandai menggunakan meningkatnya detak jantung, pernafasan, tekanan darah, keluarnya keringat. Otak memproses semua tekanan emosional. Saat indera kita mendeteksi ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh ke setiap organ. Saat seseorang sedang marah, otak memberitahu

⁵⁵ Rita Susanti, Desma Husni, and Eka Fitriyani, "Perasaan Terluka Membuat Marah."

kelenjar adrenal dan sistem kelenjar lain di dalam tubuh untuk melepaskan hormon stres.⁵⁶

c. Cara Pengendalian Emosi Marah dalam Perspektif Tasawuf dan Psikologi

Pengendalian emosi marah merupakan segala sesuatu yang mengacu pada kemampuan untuk memahami emosi marah diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, dan mengendalikan emosi marah yang muncul dalam diri dan dalam keterkaitan interpersonal dengan baik. Pengendalian emosi marah yang memanifestasikan dirinya dalam diri dan saat berurusan dengan orang lain. Menggambarkan suatu keahlian meskipun kecerdasan kognitif yang berbeda tetapi saling melengkapi antar seseorang. Dengan begitu, merupakan konsep diri dan kepekaan terhadap orang lain, upaya untuk memotivasi diri sendiri, dan juga melengkapi kecerdasan kognitif.⁵⁷

Penelitian medis modern telah menunjukkan bahwa gangguan emosional adalah akar penyebab dari gejala penyakit jasmani. Berdasarkan teori, ada tiga jenis pengendalian emosi marah yang dapat dilakukan oleh manusia yaitu koping, adaptasi kognitif, dan strategi koping. Pengendalian emosi marah membantu mengurangi ketegangan yang diciptakan oleh emosi marah yang meningkat. Model pengendalian emosi marah menurut perspektif psikologi diantaranya sebagai berikut:

1) Katarsis

Katarsis adalah istilah merujuk kepada pelepasan perasaan marah ataupun membuat seseorang keluar dari situasi yang tidak terduga. Katarsis adalah suatu bentuk hiburan yang berguna untuk mengurangi agresi, ketakutan atau kecemasan dan melepaskan kemarahan.⁵⁸

Penyaluran perasaan marah yang lembut atau katarsis positif dapat dilihat pada sikap yang tampaknya bisa diterima secara sosial dalam hal ini dengan menyalurkan hobi dikehidupan sehari-hari seperti bersepeda, menyirami tanaman, tersenyum, menjauhi pemicu,

⁵⁶ Indah Wigati et al., "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam" XVIII, no. 02 (2013): 193–214.

⁵⁷ Daniel, *Kecerdasan Emosional*, 194.

⁵⁸ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 265.

menyalurkan melalui media tulis atau kegiatan positif lainnya yang dapat diterima secara sosial dan bebas dari konflik.

2) Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah jenis penyimpangan dari tujuan yang tidak mencapai ke bentuk lain yang muncul dalam pandangan seseorang.

3) Regresi

Regresi adalah suatu bentuk mempertahankan diri melalui cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah, seperti menurunkan target setinggi yang direncanakan.⁵⁹

Agar emosi marah tidak mengarah pada perbuatan buruk dan dosa berat, yang bahkan dikatakan sebagai “kemarahan yang sehat”. Pengendalian emosi marah menurut perspektif al-Qur’an disarankan sebagai berikut:

- 1) Menahan amarah dengan semaksimal mungkin, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu hal yang diajarkan Nabi dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, misalnya oleh Bakr bin Khalaf, jika saat marah sambil berdiri, maka bersegeralah untuk duduk; Jika iritasi berlanjut, segera berbaring.
- 2) Setelah bisa mengendalikan amarah, selanjutnya adalah memaafkan kesalahan orang lain. Mengingat banyaknya ayat yang menyerukan pengampunan atas kesalahan orang lain, maka dapat dikatakan bahwa keterbukaan hati (memaafkan) merupakan kunci penting untuk mengendalikan amarah.
- 3) Bersikap baik kepada orang lain yang tidak adil kepada kita, Alquran bahkan mengajarkan bahwa sedapat mungkin kejahatan harus dilawan dengan kebaikan.
- 4) Sering-seringlah berzikir (istighfar, berdoa dan lain-lain).⁶⁰

Pengendalian emosi marah merupakan tindakan memandu pikiran, perasaan, dan keinginan melalui cara yang tepat dan positif yang bisa diterima secara sosial sehingga tidak terjadi hal-hal buruk bagi diri sendiri dan orang lain.

⁵⁹ Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi,” 83.

⁶⁰ Moch Sya’roni Hasan, “Manajemen Marah Dan Urgensinya Dalam Pendidikan,” *Al-Idaroh* XVIII, no. 02 (2017): 102–3.

Tujuan pengendalian emosi marah yaitu agar dapat mengurangi emosi marah dalam tubuh dan dampak psikologis dari akibat marah. Kemarahan tidak dapat membiarkan atau menghindari sesuatu dari seseorang yang membuatnya marah, dan tidak dapat mengubahnya, tetapi dapat belajar mengendalikan reaksi terhadap hal-hal tersebut.⁶¹

Dampak dari mengendalikan emosi marah bagi kesehatan fisik dan psikologis adalah sebagai berikut:

- 1) Hipertensi
- 2) Gangguan Jantung
- 3) Gangguan Tidur
- 4) Sesak nafas
- 5) Sakit Kepala.

Efek pengendalian emosi marah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad dalam haditsnya sesuai dengan anjuran psikologi. Anjuran Nabi Muhammad SAW adalah mengubah sikap saat marah, dan psikologi mengarahkan diri melalui katarsis lembut, melepaskan apa yang bisa memicu perasaan marah dan membuat diterima secara sosial. Oleh karena itu, dapat menghindari permusuhan dan konflik dengan seseorang.⁶²

Indikator dari pengendalian emosi marah telah dikemukakan oleh Darwis Hude sebagai berikut:

- 1) Sabar
- 2) Bersikap tenang⁶³

Pengendalian emosi marah dalam Islam terbagi menjadi beberapa jenis yaitu diantara membaca Al-Qur'an, berwudhu dan berdzikirullah:

- 1) Berwudhu

Kata “wudhu” secara bahasa berarti bersih dan indah. sedangkan secara istilah dalam Syariah Islam berarti penggunaan air di anggota badan dengan cara tertentu, dimulai dengan niat dan dilanjutkan dengan membasuh air ke anggota badan guna untuk mensucikan dengan tidak tergesa-gesa. Seperti halnya kemarahan

⁶¹ Tania Hardiani, “Perbedaan Pengendalian EMosi Marah Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Masa Dewasa Awal” (Universitas Brawijaya Malang, 2014).

⁶² Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.”

⁶³ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologis Emosi Manusia Di Dalam Al-Qur'an*, 264.

disamakan dengan api sementara api hanya dapat diatasi dengan air. Percikan air wudhu membuat indra kita lebih sejuk dari sebelumnya. Selain kesejukan dan kenyamanan air wudhu, juga bisa merelaksasikan pikiran dan menenangkan tubuh.⁶⁴

2) Membaca al-Qur'an

Ketika orang sedang marah dengan penuh emosi sangat kuat, mereka biasanya tidak terkendali saat berpikir rasional. Maka janganlah melakukan suatu perbuatan yang nantinya akan disesalinya ketika sedang marah dan dianjurkan untuk membaca Al-Quran. Karena ayat-ayat Al-Quran bisa menyejukkan dan menenangkan jiwa yang emosional.⁶⁵

3) Berdzikir

Kata “dzikir” secara harfiah berarti “mengingat”. Sedangkan dzikir menurut syariat artinya memuliakan Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir harus dibaca berkali-kali. Orang yang marah diumpamakan dengan orang yang kesurupan dan tidak mengingat Tuhannya, maka dengan mengingat Allah salah satunya dengan cara beristighfar maka hilanglah amarah yang dialami seseorang. Bahkan jika dzikir dibacakan beberapa kali, kemarahan yang dirasakan akan segera hilang.⁶⁶

Terdapat hadist Nabi yang mecontohkan bahwa marah seharusnya dapat dikendalikan, Nabi Muhammad SAW tidak menjelaskan mengenai orang yang kuat yaitu orang yang dapat menahan amarah. Hadist tersebut yang memiliki arti sebagai berikut:

- 1) Tenang dan Diam
- 2) Merubah Posisi
- 3) Berwudhu.
- 4) Mengingat Janji Allah⁶⁷

⁶⁴ Nur Cholisatul Chusna, “Pengendalian Emosi Santri Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam (PPTI) Al-Falah Salatiga Tahun 2015,” *Skripsi: Institut Agama Islam Negeri Islam (Iain)*, 2015, <http://e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id/207/>.

⁶⁵ Putri Fajriah Aini and Rifki Rosyad, “Khalwat Dalam Mengendalikan Emosi,” *Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 3, no. 2 (2019): 56.

⁶⁶ Chusna, “Pengendalian Emosi Santri Di Pondok Pesantren Tarbiyatul Islam (PPTI) Al-Falah Salatiga Tahun 2015,” 22.

⁶⁷ Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi.”

Dengan demikian, untuk mengendalikan emosi marah salah satunya yaitu dengan berpuasa. Puasa adalah sarana tempaan spiritual, sehingga seseorang dapat menanggung cobaan dan kesengsaraan serta bersiap dalam menghadapi perjuangan dan pengorbanan yang lebih besar. Puasa dapat melatih pengendalian diri. Pengendalian diri itu sangat besar, termasuk pengendalian diri atas perilaku marah. Rasulullah SAW bersabda dalam hadits berikut:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ
لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ (رواه البخاري)

Artinya: " Wahai anak muda. Jika salah satu dari kalian dapat (mampu) menikah, maka menikahlah. Sebab sebetulnya dia bisa memejamkan pemikiran serta melindungi kehormatan. Dan mereka yang tidak mampu melakukannya maka harus berpuasa karena puasa menjadi benteng baginya." (HR Bukhari)⁶⁸

Hadits diatas berisi bahwa menjaga diri dan melakukan iffah adalah kewajiban dan perilaku sebaliknya dilarang. Nafsu berasal dari nafsu yang kuat dan iman yang lemah, dan yang muda cenderung paling kuat nafsunya. Karena itu, Nabi Muhammad Saw berbicara kepada mereka dan memberikan petunjuk tentang bagaimana mereka harus mengurus diri. Apabila salah satunya mampu menikah dengan bentuk mahar perkawinan dan tempat tinggal, maka segeralah untuk menikah, karena pernikahan membatasi pandangan dari hal-hal yang dilarang dan melindungi kemaluan dari perbuatan yang keji.⁶⁹

Beliau juga menganjurkan orang yang belum menikah untuk berpuasa, meskipun dia benar-benar menginginkannya, karena dia mendapat pahala karenanya dan dapat mengendalikan nafsunya untuk berhubungan badan dan melemahkannya dengan tidak makan dan minum, sehingga nafsunya berkurang berkurang. Jalan dimana sebagai perantara setan akan ditutup. Puasa menurunkan syahwat dan

⁶⁸ HR. Al-Bukhari, no. 4677 dan Muslim, no. 2485

⁶⁹ Akhmad Farid Mawardi Sufyan, "Analisis Kritis Makna 'Al-Syabab' Dan 'Istitha'ah' Pada Hadits Anjuran Menikah," *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Keislaman* 4, no. 2 (2017): 307.

mampu menahan dari godaan hawa nafsu, meningkatkan keimanan, mampu mengendalikan emosi saat marah, dan yang paling penting dapat mendekatkan diri dengan Allah SWT.⁷⁰

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto dan Pipih Muhopilah yang membahas mengenai hubungan puasa dan tingkat regulasi marah. Saat berpuasa, asupan karbohidrat dibatasi. Saat asupan karbohidrat dibatasi, tubuh mengeluarkan hormon glukokortikoid atau steroid yang merangsang glukoneogenesis untuk mengikat gula darah (glukosa). Hormon ini diproduksi oleh hormon adrenal. Hormon ini dikaitkan dengan penggunaan glukosa dan meningkatkan konversi protein menjadi glukosa. Hormon-hormon ini bekerja secara berbeda dan cenderung berlawanan melalui cara kerja insulin. Penurunan gula darah yang cepat meningkatkan produksi hormon tiroksin. Meningkatkan glikogen hati dan glukoneogenesis, yang meningkatkan kadar gula darah. Tiroksin juga meningkatkan penyerapan heksosa dari usus kecil. Kita tidak memiliki kendali atas berbagai keadaan emosi yang dihasilkan oleh hormon-hormon dalam tubuh kita. Kita hanya bisa mengendalikan tindakan kita sendiri, jadi untuk mengendalikan amarah kita, kita perlu terus-menerus melakukan latihan yang berbeda. Salah satu olahraga yang bisa kita lakukan adalah puasa.⁷¹

Berdasarkan hasil uji hipotesis, puasa terbukti berhubungan positif dengan tingkat regulasi amarah. Dalam konteks ini, ternyata orang yang berpuasa seringkali memiliki regulasi amarah yang lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang jarang berpuasa seringkali memiliki tingkatan yang lebih rendah. Kita harus selalu berusaha melakukan puasa sesering mungkin karena selain pada hakekatnya merupakan bentuk ibadah kepada Allah, puasa juga dapat dijadikan sebagai ajang latihan untuk menguasai pengendalian amarah.⁷²

⁷⁰ Farid Mawardi Sufyan, 307.

⁷¹ Very Julianto and Pipih Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2016): 35, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.445>.

⁷² Julianto and Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan."

Dengan melakukan puasa, manusia dapat mendapatkan jati dirinya sebagai hamba Allah yang lemah dan tak berdaya. Puasa juga dapat mengingatkan bahwa kebenaran, kemenangan, kemuliaan dan lainnya hanyalah milik Allah SWT. Puasa selalu mengajak kita untuk menuju kebaikan dan untuk menyadari bahwa Allah selalu membersamai kita pada saat kita melakukan semua hal dan tidak pernah meninggalkan kita sendirian.⁷³

3. Santri

Santri dalam arti sempit adalah murid sekolah agama, namun dalam arti luas, santri merujuk pada orang Jawa yang memilih agama Islam dan dengan setia mengamalkan ajaran Islam, shalat lima waktu, dan shalat jum'at. Santri merupakan pelajar yang haus akan ilmu agama, dalam arti sosiologis berarti mereka yang taat menjalankan syariat Islam. Santri adalah pelajar yang bersekolah di Pesantren dan termasuk dalam kategori ini adalah mereka yang membaca Al-Qur'an pada malam hari di langar, musholla atau masjid.⁷⁴ Dalam hal ini, batasan usia santri dari yang kecil sampai dewasa. Namun pada masa remaja emosi marah mulai naik turun dari fase remaja awal sampai remaja akhir.

Menurut WHO Batas usia anak muda 12 tahun hingga 24 tahun sedangkan remaja adalah laki-laki dan perempuan yang belum menikah menurut Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) batas usia adalah 15-24 tahun.⁷⁵ Remaja merupakan tahap perkembangan dimana Orang berubah seiring waktu biasanya mulai masa kanak-kanak sampai dewasa usia 13-17 tahun.⁷⁶

Di masa muda ada batasan usia untuk fokus meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan dan dapatkan kemampuan untuk berperilaku dan bertindak seperti orang dewasa. Menurut Kartini Kartono membagi batasan usia seperti berikut:

⁷³ Pedak, *Puasa Obat Dahsyat*.

⁷⁴ Dwi Nur Hidayat, "Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Aklak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo."

⁷⁵ Sudiarto, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012).

⁷⁶ Perry & Potter, *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. (Jakarta: EGC, 2005).

1) Masa remaja awal (usia 12-15)

Selama periode ini, kaum muda mengalami perubahan fisik yang besar perkembangan intelektual sangat cepat dan sangat intens, sampai anak tertarik terhadap dunia luar sangat tinggi. Remaja tidak ingin menjadi anak-anak sekarang, tetapi mereka tetap tidak bisa meninggalkan model masa kecil mereka. Masa kini juga orang muda selalu merasakan kesepian, ragu-ragu, tidak stabil, tidak merasa puas dan kecewaan.

2) Masa remaja Pertengahan (usia 15-18)

Kepribadian remaja saat ini masih seperti anak-anak, namun pada saat puber muncul unsur baru, yaitu kepribadian dan kesadaran hidup fisiknya sendiri. Remaja mulai mendefinisikan nilai-nilai tertentu dan merenungkan pendapat yang filosofis dan etis. Keraguan dalam masa remaja awal rentan terhadap stabilitas untuk diri sendiri. Keyakinan pada orang muda tumbuh kemampuan menilai diri sendiri. Perilaku remaja saat ini juga untuk menemukan diri sendiri atau identitas seseorang.

3) Masa remaja Akhir (usia 18–21)

Untuk periode ini, kaum muda sudah mulai stabil. Remaja akhir sudah mulai memahami diri sendiri dan mengatur hidup sesuai dengan gaya kehidupan seperti itu dengan berani menguraikan dirinya sendiri. Remaja mulai mengerti untuk memahami arah dan makna hidupnya. Sudah remaja ada sikap tertentu menurut pola yang jelas dan baru ditemukan.⁷⁷

4) Masa dewasa Awal (usia 20-40)

Pada masa usia dewasa awal merupakan orang yang mempunyai karakteristik perkembangan yang khas, yaitu kondisi fisik seseorang biasanya berada di Arti-penting hidup, kemampuan kognitif, dan penilaian moral dikatakan telah berkembang lebih kompleks, membuat pilihan karir dan hanya itu dibuat baik mempunyai pekerjaan dan tempat tinggal. Dia memiliki ciri-ciri kepribadian dan gaya yang relatif stabil, membuat keputusan tentang hubungan dan gaya

⁷⁷ M. Yabsatur Risqo, "Gambaran Gangguan Mental Emosional Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Hakim Yogyakarta," *Eprints.Poltekkesjogja* (2019).

hidup yang paling intim secara pribadi, dan kebanyakan orang akan menikah dan sampai menjadi orang tua.⁷⁸

Anak muda yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sosialnya tercermin dari banyaknya perilaku menyimpang anak muda, misalkan sikap acuh tak acuh, tawuran remaja yang semakin menghebohkan, penggunaan narkoba yang semakin marak di kalangan pelajar, penodaan terhadap agama Islam. Tata tertib pondok pesantren yang diterapkan santri, dan masih banyak fakta di masyarakat untuk ditunjukkan bahwa generasi muda tidak dapat beradaptasi dengan menggunakan lingkungan sosial dan perkembangan zaman yg semakin pesat sering terjadi stress dan depresi. Ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial.⁷⁹ Dengan hal ini jika emosi tidak segera dikendalikan maka itu berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Maka, dalam mengendalikan emosi santri dianjurkan untuk menjalankan puasa sunnah agar bisa mendapatkan ketenangan jiwa dan dapat mengendalikan emosi masing-masing individu.

B. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti membuat daftar dari penelitian sebelumnya yang relevan menggunakan penelitian yang dilakukan dan menghasilkan ringkasan dari hasil penelitian yang diterbitkan ataupun yang tidak diterbitkan. Melalui langkah ini, hingga orang akan dapat memastikan tingkat keaslian dan tempat penelitian yang dilakukan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai Puasa Dalail al-Khairat dan Pengendalian Emosi Marah pada santri sebagai berikut:

1. Dani Dwi Nur Hidayat, 2020. (Institut Agama Islam Negeri Jember): **“Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Akhlak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo”**.⁸⁰

⁷⁸ Dwi Kencana Wulan Khusnul Chotimah, “Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal,” *Jurnal Ecopsy* 4, no. 1 (2017): 58, <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>.

⁷⁹ Khamidatul Mauliah El-Azis, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta,” *Jurnal Keperawatan* 1, no. 1 (2017): 5, http://digilib.unisayogya.ac.id/3908/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.

⁸⁰ Dwi Nur Hidayat, “Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Akhlak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo.”

Menyatakan bahwa, penelitian ini bertujuan untuk memaparkan bagaimana penerapan Puasa Dalail Al-Khairat dalam meningkatkan Akhlak Habluminallah dan Akhlak Habluminannas Santri di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo. Yang mana tempat penelitiannya berada di pondok pesantren dan pondok tersebut diterapakan amalan-amalan seperti menjalankan puasa Dalail Al-Khairat. Studi ini menggambarkan orang yang melakukan berpuasa Dalail Al-Khairat untuk meningkatkan akhlak mahmudah.

Kesamaan dalam penelitian ini adalah sama mengambil metode penelitian kualitatif, dan variabel dibahas dengan cara yang sama mengenai puasa Dalail Al-Khairat. Sementara perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian terdahulu fokus pada penerapan puasa Dalail Al-Khairat, Akhlak Mahmudah, dan lokasinya berada Probolinggo. Sedangkan penelitian ini, peneliti fokus pada manfaat puasa Dalail Al-Khairat, Pengendalian Emosi Marah, dan lokasinya berada di Jekulo Kudus.

2. Selamat Dwi Sudiharso, 2020. (Institut Agama Islam Negeri Jember). **“Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Puasa Dalail Al-Khairat Di Pondok Pesantren AN Nuur Al Fadhol Banyuwangi”**.⁸¹

Menyatakan bahwa, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perkembangan kecerdasan emosional dan kondisi mengembangkan kecerdasan emosional santri yang menjalankan puasa Dalail Al-Khairat di Pondok Pesantren An-Nuur Al Fadhol Banyuwangi. Yang mana tempat penelitiannya berada di pondok pesantren dan pondok tersebut dianjurkan melakukan amalan-amalan seperti Puasa Dalail Al-Khairat. Studi ini menggambarkan orang yang melakukan puasa Dalail Al-Khairat bagi pengembangan kecerdasan emosional santri.

Persamaan dalam penelitian ini adalah keduanya menggunakan metode penelitian kualitatif, dan kedua variabel tersebut terkait dengan puasa Dalail Al-Khairat. Sementara perbedaan ada penelitian dalam penelitian ini terdahulu fokus pada perkembangan kecerdasan emosional, puasa Dalail AL-Khairat, dan lokasi penelitiannya berada di banyuwangi. Sedangkan penelitian ini, peneliti fokus pada manfaat puasa

⁸¹ SELAMET DWI SUDI HARSO, “Pengembangan Kecerdasan Emosional Santri Melalui Puasa Dalailul Khairat Di Pondok Pesantren an Nuur Al Fadhol Banyuwangi,” 2020, 1–98.

Dalail Al-Khairat, Pengendalian Emosi Marah, dan lokasinya berada di Jekulo Kudus.

3. Annis Maghfuroh, 2019. (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto). **“Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Pada Siswa SMP Alam Al Aqwiya Langgorsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas”**.⁸²

Menyatakan bahwa, penelitian ini bertujuan mempelajari cara berpuasa pada hari Senin dan Kamis dan bagaimana kebiasaan ini memengaruhi kehidupan sehari-hari. Yang mana tempat penelitiannya berada di SMP Alam Al Aqwiya Langgorsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas yang sudah diterapkan kebiasaan puasa sunnah senin kamis dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga penelitian ini menggambarkan hasil dan dampak yang terjadi setelah melakukan pembiasaan puasa sunnah tersebut.

Persamaan yang terdapat dalam penelitian ini adalah sama-sama mengambil metode penelitian kualitatif, dan variabelnya sama-sama membahas mengenai puasa sunnah. Sementara perbedaan dalam penelitian ini adalah penelitian terdahulu fokus pada pembiasaan puasa sunnah senin kamis, dan tempat penelitiannya berada di Banyumas. Sedangkan penelitian ini, peneliti fokus pada manfaat puasa Dalail Al-Khairat, Pengendalian Emosi Marah, dan lokasinya berada di Jekulo Kudus.

4. Dyah Arfiana Rahayu, 2019. (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya). **“Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam mengendalikan Kemarahan Remaja DI Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro”**.⁸³

Menyatakan bahwa, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan paparan hasil proses penyuluhan islami dengan terapi puasa sunnah pada penanganan amarah remaja di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Pemerintah Kabupaten Bojonegoro. Yang mana tempat penelitiannya berada di Desa Baureno dan terdapat remaja pada saat emosi ia

⁸² Annis Maghfuroh, “Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Pada Siswa SMP Alam AL-Aqwiyah Langgongsari Kecamatan Cilongok Kabupaten Banyumas,” *Jurnal Pembiasaan Puasa Sunnah*, 2018, 1–88, <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/6644/>.

⁸³ Arfiana Rahayu, *Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro*.

memunculkan perilaku emosi negatif kemudian peneliti mencari cara untuk meminimalkan atau mengendalikan perilaku marah tersebut dengan melakukan penyuluhan islami dengan terapi puasa sunnah yang dapat membantu pengendalian kemarahannya.

Persamaan dalam penelitian ini adalah keduanya menggunakan metode penelitian kualitatif, dan variabel dibahas dengan cara yang sama mengenai puasa sunnah dan pengendalian emosi marah. Sementara Perbedaan penelitian ini adalah penelitian sebelumnya lebih fokus pada konseling islami dengan terapi puasa sunnah, dan lokasi penelitiannya berada di Bojonegoro. Sedangkan penelitian ini, peneliti fokus pada manfaat puasa Dalail Al-Khairat, Pengendalian Emosi Marah, dan lokasinya berada di Jekulo Kudus.

C. Kerangka Berfikir

Puasa *Dalail al-Khairat* adalah puasa sunnah yang dilaksanakan dengan *Riyadhah* untuk informasi pengetahuan atau *ijazah* amalan dari seorang guru.⁸⁴ Ada Penelitian yang mengungkapkan bahwa ada korelasi positif antara rutinitas puasa dan tingkat regulasi amarah. Seseorang yang sering berpuasa memiliki tingkat regulasi marah yang lebih baik. Kemarahan bisa dikendalikan menggunakan pengendalian perilaku kita. Salah satu cara untuk mengendalikan marah yaitu dengan berpuasa.⁸⁵

Hasil dari penelitian Very Julianto dan Pipih Muhopilah yang membahas mengenai hubungan puasa dengan derajat regulasi amarah. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa puasa memiliki hubungan yang positif dengan tingkat regulasi amarah. Pada konteks ini, ternyata orang yang berpuasa seringkali memiliki regulasi amarah yang lebih tinggi dan mereka yang jarang berpuasa seringkali memiliki regulasi yang lebih rendah. Kita harus selalu berusaha untuk berpuasa sesering mungkin karena selain pada hakekatnya merupakan bentuk Ibadah, puasa juga bisa dilakukan sebagai bentuk latihan untuk menguasai pengendalian amarah.⁸⁶ Berikut adalah gambaran bagan dari kerangka berfikir dalam penelitian ini:

⁸⁴ Dwi Nur Hidayat, "Penerapan Puasa Dalail Al-Khairat Dalam Meningkatkan Aklak Mahmudah Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Istiqomah Probolinggo," 24.

⁸⁵ Julianto and Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan," 37.

⁸⁶ Julianto and Muhopila, "Hubungan Puasa Dan Tingkat Regulasi Kemarahan."

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir