

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk spesial yang diciptakan oleh Allah karena memiliki dimensi holistik yang terdiri dari aspek bio, psiko, sosio, dan spiritual. Pada aspek bio, manusia memiliki kesempurnaan fisik yang berbeda dengan makhluk lainnya. Sementara pada aspek psiko manusia memiliki aspek pikiran dan perasaan. Pada aspek sosio manusia merupakan makhluk yang mampu berinteraksi dan bersosialisasi dengan makhluk lainnya. Pada aspek spiritual manusia adalah makhluk yang memiliki rasa kebermaknaan yang tinggi dan selalu merindukan untuk kembali ke yang transenden (Allah).¹ Pada keempat aspek ini manusia selalu berupaya untuk memenuhi kebutuhannya. Seperti misalnya pada aspek bio, manusia menginginkan kebutuhan seperti makan, minum, pakaian, dan lainnya. Pada aspek psiko manusia menginginkan kehidupan yang nyaman, tenteram, dan jauh dari masalah psikis. Pada aspek sosio manusia menginginkan kehidupan yang rukun dengan makhluk lainnya. Sementara pada aspek spiritual manusia ingin untuk selalu dekat dengan tuhan.²

Dalam proses pemenuhan keempat aspek tersebut terkadang ada seseorang yang mampu menerima kenyataan dan tidak mampu menerima kenyataan. Bagi orang yang mampu menerima kenyataan maka biasanya mereka akan bersabar, ikhlas dan tawakal. Sementara bagi orang yang tidak mampu menerima kenyataan maka biasanya mereka akan kecewa, sedih, dan menunjukkan ekspresi marah. Menurut Chaplin yang dikutip Eka Fitriani Rita Susanti dan Desma Husni, emosi marah biasanya muncul disebabkan karena adanya rasa kecewa dan frustrasi karena manusia tidak mampu memenuhi keinginannya. Pada dasarnya emosi marah merupakan emosi

¹Hanna Djumhana Bastaman, "Integrasi Psikologi Dengan Islam-Menuju Psikologi Islam" (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil dan Pustaka Pelajar, 2011), 49.

²Meta Malihatul Maslahat, "Problematika Psikologis Manusia Modern Dan Solusinya Perspektif Psikologi Dan Tasawuf," *Syifa al-Qulub* 6, no. 1 (2021): 74–83, <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/13222>.

yang wajar dialami oleh semua orang. Namun ketika tidak terkendali emosi marah akan mengakibatkan perilaku negatif lainnya seperti agresivitas dan kekerasan.³ Selain itu emosi marah juga akan berdampak pada aspek psikologis seperti menimbulkan stres, depresi, insomnia, dan lain – lain. Pada aspek psikologi kemarahan dapat menimbulkan berbagai akibat bagi psikologis yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain. Terkadang seseorang yang sudah marah akan mengakibatkan penyesalan. Pada aspek sosial sifat marah dapat menimbulkan disharmonisasi (ketidakselarasan) seperti putusannya persahabatan dengan teman, dan kehilangan pekerjaan.⁴

Oleh karena itu di dalam Islam marah perlu dikendalikan karena mempunyai dampak negatif yang akan dirasakan seseorang. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan di dalam hadis yang berbunyi:

حدثني يحيى بن يوسف، وأخبرنا أبو بكر هو ابن عياش، عن أبي حصين، عن أبي صالح، عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلا قال للنبي : أو صني، قال : "لا تغضب" فردد مرارا، قال: "لا تغضب"

Artinya : “Yahya bin Yusuf berkata kepada Abu Bakar putranya Ayyas dari Abi Husain, dari Abi Sholih dari Abi Hurairah Radiyaallah anhu, seorang pria berbicara kepada Nabi Muhammad berilah aku pesan Nabi Muhammad SAW menjawab “Jangan Marah” pria itu mengulangi kata – katanya tetapi Nabi Muhammad SAW “Jangan marah”(H.R Bukhari).

Selain di dalam hadis juga dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Imron:34 yang berbunyi:

³Eka Fitriyani Rita susanti, Desma Husni, “Perasaan Terluka Membuat Marah,” *jurnal psikologi* 10, no. 2 (2014).

⁴Indah Wigati, “Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam,” *Ta'dib* XVIII, no. 02 (2013): 18–19.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : yaitu) orang-orang yang menafkahkan (kekayaannya) di waktu luang dan waktu singkat, dan orang-orang yang mengendalikan amarahnya dan memaafkan (kesalahan). Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik (Q.S. al-Imron -134).

Ayat ini menjelaskan ketika seseorang menahan amarahnya dan menyembunyikannya maka mereka tidak termasuk orang yang zalim. Karena mereka tidak menunjukkan kemarahan dan tidak membalas tindakan yang menyakiti.

Berdasarkan kedua landasan di atas dapat dipahami bahwa di dalam Islam emosi marah dilarang karena banyak dampak negatifnya daripada dampak positifnya. Selain itu, di dalam hadis dijelaskan marah adalah bara api yang menyala didalam hati manusia, ketika melihat seseorang yang sedang marah maka ekspresi wajahnya akan berubah, misal muka menjadi merah, mata melotot kepada orang yang tidak disenangi dan otot leher akan kelihatan. Nabi Muhammad mengibaratkan orang yang kuat bukanlah orang yang pintar bergulat akan tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan amarahnya. Nabi Muhammad memerintahkan kepada umatnya untuk menjauhi marah, karena dapat membahayakan fisik, psikis, lingkungan dan yang paling berbahaya dapat merusak ingatan dan memori.⁵ Pada umumnya, emosi marah disebabkan karena adanya perasaan tersakiti yang tersimpan dalam hati seseorang. Tidak hanya itu, emosi marah yang ada pada diri seseorang dikarenakan mereka merasa direndahkan, diremehkan, dicaci maki, dihina dan dikhianati. Seburuk apapun diri seseorang mereka tidak ingin direndahkan karena setiap orang memiliki harga diri.⁶ Sementara itu menurut Schieaman yang dikutip Nadhini, Anggarsari, Fuad Nashori

⁵SALMA AULIYA, "Implikasi Hadis Larangan Marah Dengan Pendekatan Psikolog (Studi Analisis Riwayat Sunan Al-Tirmidhi > Nomor Indeks 2020)," *skripsi universitas islam negeri sunan ampel* (2021): 80.

⁶Rita susanti, Desma Husni, "Perasaan Terluka Membuat Marah.", 5.

dan Retno Kumolohadi menjelaskan faktor yang mempengaruhi emosi marah adalah perasaan yang terancam, kurangnya keadilan, kurangnya peran sosial dan lingkungan, dan perilaku orang tua yang membeda-bedakan.⁷

Oleh karena itu, emosi marah perlu untuk di kontrol. Sementara itu, menurut al-Ghazali marah merupakan elemen api yang harus dikendalikan oleh elemen air, di dalam Islam elemen air dapat dikatakan dengan cara berwudhu.⁸ Adapun manfaat wudu bagi psikis dapat mendatangkan ketenangan kedamaian dan ketentraman. Ketika seseorang melakukan wudu, secara tidak langsung dapat merangsang sistem saraf dan membuatnya bekerja lebih efektif. Wudu memiliki efek positif pada kinerja sistem saraf pusat. Inilah hal-hal yang membuat seseorang merasa segar setelah wudu dan dapat mengurangi ketegangan jiwa, kekhawatiran, stres, amarah dan gangguan jiwa lainnya.⁹ Sementara itu, menurut Muhyidin sebagaimana yang dikutip oleh Diah Kusumawardani manfaat wudu yaitu dapat menurunkan marah, dapat meningkatkan konsentrasi dan lebih percaya.¹⁰

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di pahami bahwa emosi marah dapat dikontrol dengan wudu karena dengan wudu pikiran dan perasaan dapat dikendalikan.

Adapun alasan penulis memilih objek penelitian tersebut dengan alasan penulis tertarik untuk meneliti bagaimana dampak kontrol emosi marah terhadap santri. Adapun lokasi yang dijadikan penelitian yaitu di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo, hal ini sesuai dengan hasil observasi dan wawancara kepada pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo. Menurut abah Gufron Mulyadi mengatakan bahwa wudu mempunyai manfaat baik untuk fisik

⁷Nandhini H. Anggarasari, Fuad Nashori, and RA Retno Kumolohadi, "Terapi Tawa Untuk Mengurangi Emosi Marah Pada Caregiver Lansia," *Jurnal Intervensi Psikologi* 6, no. 1 (2014): 3.

⁸Imam Al Ghazali, "Ikhyā' Ulumuddin," in *Mutiara Ikhyā' Ulumuddin* (Bandung: Mizan, 1997), 248–249.

⁹Hariz Enggar Wijaya Ardhiansyah Noviagista Putri Anwar, "Pengaruh Wudhu Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Islam," *Jurnal Psikologi Islam* 6, no. 1 (2019): 75–82, <http://jpi.apihimpisi.org/index.php/jpi/article/view/63>.

¹⁰Diah Kusumawardani, "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 115–116.

dan psikis, sementara itu wudu dapat menjaga dari kemaksiatan, mara bahaya dan ketika di akhirat wajahnya akan bersinar sebagai tanda orang yang selalu istiqomah dalam melaksanakan wudu. Selain itu juga dapat meredam emosi marah dan dapat mengurangi emosi negatif lainnya.¹¹

Oleh karena itu, penulis membuat judul “Implikasi Pembiasaan Wudu Dalam Mengontrol Emosi Marah Menurut Prespektif Santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan”.

B. Fokus Penelitian

Dari uraian latar belakang di atas, peneliti lebih difokuskan pada masalah, tujuan yang akan diteliti. Penelitian ini memfokuskan tentang pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah menurut prespektif santri Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan uraian latar belakang dalam penelitian ini, penulis merumuskan masalah ialah:

1. Bagaimana pelaksanaan pembiasaan wudu pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan?
2. Bagaimana implikasi pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah menurut prespektif santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan?

D. Tujuan Penulis

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan peneliti ialah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pelaksanaan pembiasaan wudu pada santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.
2. Mengetahui implikasi pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah menurut prespektif santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan.

¹¹ Wawancara dengan Kyai Gufron Mulyadi, pengasuh Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo, 16 Desember 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan, pengetahuan, dan wawasan pemikiran bagi pembaca dan peneliti, khususnya dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan bagi perkembangan studi tentang Implikasi Pembiasaan wudu Dalam Mengontrol Emosi Marah Santri di Darul Falah Grobogan.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo Grobogan

Manfaat praktisi yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan informasi yang valid tentang implikasi pembiasaan wudu dalam mengontrol emosi marah santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo, dan dapat mengembangkan keilmuan dibidang tasawuf dan psikoterapi

b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan bagi masyarakat mengenai implikasi pembiasaan wudu dapat mengontrol emosi marah, serta memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan implikasi pembiasaan wudu dapat mengontrol emosi marah santri di Pondok Pesantren Darul Falah Ki Ageng Mbodo grobogan.

F. Sistematika Penulisan

Dalam sebuah karya ilmiah ini dengan adanya sistematika penulisan merupakan bantuan yang dapat digunakan oleh pembaca untuk mempermudah mengetahui urutan-urutan sistematis dari isi karya ilmiah. Peneliti kali ini akan merencanakan sistematika pembahasan yang terdiri dari lima bab sebagai berikut:

BAB I : Berisi tentang pendahuluan yang terdiri dari, latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

- BAB II** : Berisi tentang kerangka teori yang didalamnya membahas tentang teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, dan kerangka berpikir.
- BAB III** : Berisi tentang metode penelitian, terdiri dari jenis penelitian, desain penelitian, variabel penelitian, subjek penelitian, *setting* penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- BAB IV** : Berisi tentang gambaran objek penelitian, deskripsi data penelitian dan analisis data penelitian.
- BAB V** : Berisi tentang kesimpulan dan saran.

