

## **MENAHAN AMARAH DALAM TRADISI SYIAH: STUDI HADIS TENTANG KADZM AL-GHAIDH DAN DIALOGNYA DENGAN TEORI REGULASI EMOSI**

**M. Hestu Widiyastono**

Universitas Islam Negeri Syekh Wasil, Kediri, Indonesia  
Correspondensi author email: hestu.widiyastana@gmail.com

**Fidya Setiawan**

Universitas Darul 'Ulum, Jombang, Indonesia  
email: fidxasetiawan@gmail.com

### **Abstract**

*Anger is one of the various basic human emotions that if not managed properly has the potential to cause destructive impacts for both individuals and society, in Islam, especially in the Shia tradition, anger is not something that is eliminated but rather as an affective impulse that is important to be controlled consciously and meaningfully, this study aims to examine the strategy of emotional regulation in the hadiths of the Shia school, especially the concept of holding back anger (kadm al-Ghaidh) and its relevance analysis with James J. Gross's emotional regulation model. Through a qualitative-analytical approach to the hadiths in the book Al-Kafi, this study shows that: in the Shia tradition offers a layered emotional regulation strategy that includes controlling behavioral responses, physiological interventions with changes in body position, interpersonal regulation to managing situations through the principle of taqiyah in the context of power relations. Based on these findings, it shows that there is a conformity with the response modulation and situational selection models in Gross's view, and expands it with ethical, spiritual and social dimensions. In the Shia tradition, emotional regulation is viewed as a reflective choice that has an orientation towards self-safety, dignity and stability of social relations, this shows the important contribution of Shia hadith in the development of contemporary Islamic psychology that is contextual and sustainable.*

**Keywords:** Shia Hadith, Emotional Regulation, Kadm al-Ghaidz.

### **ABSTRAK**

Kemarahan merupakan salah satu dari beragam emosi dasar manusia yang apabila tidak dikelola dengan tepat berpotensi menimbulkan dampak destruktif baik bagi individu maupun sosial, dalam islam khususnya dalam tradisi madzab syiah memandang amarah bukan sesuatu yang dihilangkan melainkan sebagai dorongan afektif yang penting untuk dikendalikan secara sadar dan bermakna, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji strategi regulasi emosi dalam hadis-hadis madzab Syiah, khususnya konsep menahan amarah (kadm al-Ghaidh) serta analisis relevansinya dengan model regulasi emosi James J. Gross. Melalui pendekatan kualitatif-analitis pada hadis-hadis dalam kitab Al-Kafi, penelitian ini menunjukkan bahwa: dalam tradisi syiah menawarkan strategi regulasi emosi berlapis yang mencakup pengendalian respon perilaku, intervensi fisiologis dengan perubahan posisi tubuh, regulasi interpersonal hingga pengelolaan situasi melalui prinsip

taqiyah dalam konteks relasi kuasa. Berdasarkan temuan temuan tersebut menunjukkan adanya kesesuaian dengan model response modulation dan situational selection dalam pandangan Gross, serta memperluasnya dengan dimensi etis, spiritual dan sosial. dalam tradisi madzab syiah memandang regulasi emosi sebagai pilihan reflektif yang memiliki orientasi terhadap keselamatan diri, martabat serta stabilitas relasi sosial, hal ini menunjukkan adanya kontribusi penting hadis syiah dalam pengembangan psikologi islam kontempores yang kontekstual dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Hadis syiah, Regulasi Emosi, Kazhm al-Ghaizh .*

## **PENDAHULUAN**

Amarah merupakan salah satu bentuk emosi yang berpotensi dan mengarahkan manusia pada hal-hal yang bersifat negatif. Sebagaimana padangan Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah amarah dipandang sebagai bagian dari fitrah jiwa manusia yang sifatnya tercela dan cenderung kepada keburukan, kecuali jiwa tersbut mendapatkan petunjuk dan pertolongan Allah Swt (Rohmah & Fardani, 2025). amarah, rasa sedih, rasa takut merupakan bentuk emosi yang dimiliki seseorang yang dapat terekspresikan dengan caranya yang beragam (Adila & Kurniawan, 2020) bentuk ekspresi emosi tersebut dapat berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beragam faktor seperti pola asuh, usia dan kemampuan kontrol emosi individu yang rendah.

Setiap individu memiliki emosi negatif amarah, apabila kemarahan telah menguasai dirinya biasanya akan kehilangan rasionalitas atau kemampuan berpikir sehat yang kemudian memunculkan suatu tindakan yang sifatnya destruktif. Sebagaimana pandangan Imam Ja'far Shadiq as salah satu Imam Madzah syiah yang mengatakan bahwa kemarahan merupakan kunci kejahatan, sedangkan kejahatan sendiri dipandang sebagai bentuk dari kepribadian yang tidak sehat (Indonesia, n.d.). ketika seorang mengalami emosi kemarahan baik disegaja maupun tidak akan berdampak negatif bagi dirinya sendiri maupun dunia sosialnya.

Islam memandang amarah merupakan sifat fitrah yang dimiliki manusia, amarah bukan sesuatu yang untuk dihilangkan akan tetapi untuk dikelola, hal tersebut juga disampaikan oleh Ali Bin Abi Thalib as berkata: *“Kendalikanlah kemarahan, sebab kemarahan merupakan salah satu bala tantara besar di antara bala tantara-bala tantara setan”* (Indonesia, n.d.). seseorang dianjurkan untuk mengelola emosi kemarahan yang dimilikinya agar tidak membawanya kepada hal yang dapat merusak dirinya sendiri maupun orang lain. Sejak jaman Jahiliah hingga umat manusia modern tantangan besar yang dihadapi adalah pengendalian amarah tersebut (Rohmah & Fardani, 2025).

Selain itu Nabi Muhammad SAW memberikan teladan dalam mengendalikan amarah, pengendalian kemarahan menjadi salah satu akhlak Nabi yang ditunjukkan dengan bentuk sabar serta bersifat pemaaf kepada orang yang membenci dan memusuhinya (Marronis et al., 2024). karakter seperti sabar, pemaaf dan tidak reaktif

yang ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW tersebut merupakan inti mekanisme dalam mengendalikan amarah (regulasi emosi), sejalan dengan hal itu dalam pandangan psikologi modern terdapat mekanisme yang dapat dilakukan individu dalam mengelola dan mengatur emosinya dengan teori Regulasi Emosi, yaitu metode yang mengacu pada proses mempengaruhi emosi yang dimiliki individu, kapan dan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikannya (Gross, 2002). Lebih lanjut James J. Gross (2015) memberikan strategi regulasi emosi yang dapat diterapkan dengan dua bentuk strategi pertama berfokus pada antecedent (*Antecedent-focused Emotion Regulation*) dan berfokus pada respon (*Respons-focused Emotion Regulation*)

Selain itu dalam definisi lain Regulasi emosi merupakan pengelolaan dan ekspresi emosi dan penyesuaian sosial untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis serta pemurnian jiwa untuk mendapatkan kedamaian batin (Sakinah), dengan demikian Regulasi Emosi merupakan suatu proses yang bukan hanya mengatur emosi yang diselaraskan dengan norma sosial tetapi juga sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan batin yang mendalam serta keterhubungan yang harmonis dengan Tuhan (Sabni et al., 2025a).

Penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya integrasi nilai ajaran agama Islam dan teori psikologi moderen untuk bisa menghasilkan pendekatan yang komprehensif dalam memahami dan mengelola emosi manusia, terutama emosi kemarahan, dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa hadis juga dapat digunakan sebagai landasan untuk memahami regulasi emosi dengan lebih holistik (Razilhija et al., 2025), selain itu Islam juga mendorong regulasi emosi yang sehat hal itu sejalan dengan kesehatan mental modern, prinsip-prinsip regulasi emosi dalam hadis seperti pengendalian amarah dapat digunakan secara efektif dalam praktik kesehatan mental dengan strategi tertentu yang diterapkan dapat membantu individu dalam mengelola reaksi emosionalnya serta berpotensi menumbuhkan spiritualitasnya (Sari et al., 2025). Selain itu integrasi teori psikologi modern dan nilai-nilai Islam sebagai pendekatan regulasi emosi berpotensi memperkaya teori dan praktik regulasi emosi khususnya dalam konteks masyarakat yang memiliki budaya yang beragam dan beragama (Sabni et al., 2025).

Penelitian ini berusaha menggali nilai Islam yang bersumber dari hadis-hadis syiah tentang amarah dan bagaimana mengelolanya melalui persepektif psikologi modern teori regulasi emosi James J. Gross.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian kepustakaan (*library research*), hal ini dilakukan sebab objek kajian dalam penelitian ini berupa teks hadis dan konstruksi konseptual yang menuntut pemahaman secara mendalam mengenai makna, konteks dan implikasi normatifnya. Pendekatan kualitatif

dipilih sebab memungkinkan peneliti dapat mengeksplorasi interpretasi pada fenomena keagamaan dan psikologis tanpa adanya reduksi pada pengukuran statistik (Creswell, 1991). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah hadis-hadis tentang penendalian amarah dalam kitab *al-Kafi* karya al-Kulayni, lebih khusus pada hadis yang membahas konsep *Kazhm al-Ghaizh*, sedangkan data sekunder diperoleh dari karya ulama syiah, literatur hadis tematik, serta artikel ilmiah psikologis yang mengkaji teori regulasi emosi terutama model proses regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross (1998; 2015).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tematik-konseptual, dengan mengidentifikasi tema-tema utama regulasi emosi dalam hadis lalu menafsirkan maknanya dalam kerangka etis dan teologis Islam serta membandingkan secara konseptual dengan teori regulasi emosi modern, pemilihan pendekatan tematik ini sebab dipandang dapat secara efektif untuk mengungkap pola makna dan struktur konseptual dalam penelitian kualitatif berbasis teks (Braun, 2013). Kemudian konsep-konsep regulasi emosi dalam hadis dipetakan dalam tahapan regulasi emosi James J. Gross, seperti *response modulation* dan *situational selection* (Gross & Thompson, 2007a) guna menilai titik temu dan perluasan konseptual yang ditawarkan oleh tradisi hadis syiah, dengan demikian analisis dalam penelitian ini sifatnya interpretatif-komparatif dan tidak bertujuan untuk menguji hipotesis melainkan membangun sistem konseptual antara hadis dan psikologi modern.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hadis Syiah tentang Strategi Pengendalian Amarah**

*Ghaizh* merupakan kata yang berasal dari Bahasa Arab yaitu *Ghaiza* yang memiliki arti marah, Menurut Annisa (2022) *Ghaizh* merupakan suatu sebab atau alasan yang memicu kemarahan yang disebabkan oleh sesuatu yang berasal dari dalam hati seperti dendam dan sakit hati yang apabila tidak mampu dikendalikan memicu sifat marah tersebut. Islam mendefinisikan kemarahan sebagai perubahan kondisi emosional yang mendorong suatu tindakan agresif karena faktor internal maupun eksternal (Rohmah & Fardani, 2025) yang bukan untuk dihilangkan tetapi dikendalikan, pengendalian amarah tersebut juga diajarkan dalam tradisi Madzhab Syiah yang dikenal dengan menahan amarah (*kazhm al-Ghaizh*). Anjuran menahan amarah dalam tradisi madzhab syiah bukan hanya berakar pada kesadaran psikologi, respon emosional manusia semata tetapi juga melibatkan dimensi teologis, dalam pandangan madzhab syiah saat individu marah dianjurkan untuk mengendalikannya dan mengingat akan adanya Allah yang akan memberikan kebaikan di hari kiamat.

Salah satu strategi tindakan pengendalian amarah dalam tradisi Madzhab Syiah merupakan tindakan yang sengaja dilakukan dan bernilai moral, meskipun individu dalam keadaan marah secara penuh namun memilih untuk menahannya (*respon*

modulation) upaya mengurangi ekspresi emosi secara langsung dengan menahan reaksi agresif atau impulsif, sebagaimana dijelaskan dalam hadis yang diriwayatkan oleh imam madzah syiah (Rayshahri, 1983) sebagaimana berikut:

- أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنْ غَالِبِ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُنْذِرٍ عَنْ  
الْوَصَّافِيِّ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (عَلَيْهِ السَّلَام) قَالَ مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَى إِمْضَائِهِ حَسْنَا اللَّهُ قَلْبُهُ أَمْنًا وَإِيمَانًا  
يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya:

Abu Ali al-Ash'ari meriwayatkan dari Muhammad ibn 'Abd al-Jabbar dari Ibn Faddal dari Ghalib Ibn Uthman, dari Abdullah Ibn Mundhir, dari Al-Wassafi, dari Abu Ja'far (a.s) yang berkata: "Barang siapa mengendalikan kemarahannya padahal ia mampu membiarkannya meledak, maka Allah pada Hari Kiamat akan memenuhi hatinya dengan rasa aman dan keimanan." [al-Kafi, Vol. 2, Buku 1, Bab 54 No. 7] (Al-Kulayni, n.d.).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa pengendalian amarah merupakan pilihan sadar yang dilakukan oleh individu meskipun sebenarnya dirinya mampu membiarkan amarah dalam dirinya meledak atau keluar melalui berbagai ekspresi emosi, dengan demikian hadis tersebut menunjukkan bentuk kontrol dengan kesadaran reflektif bukan penyangkalan emosional, selain itu dalam hadis tersebut menambahkan satu dimensi motivasional-transendental yaitu janji Allah yang akan diterima individu apabila mampu mengendalikan amarahnya "keamanan dan iman" ketika hari kiamat.

Selain itu dalam tradisi madzhab syiah terdapat strategi pengendalian emosi melalui perubahan posisi tubuh, ketika seseorang marah dianjurkan untuk merubah posisinya apabila dia berdiri dianjurkan untuk duduk. Dalam penelitian ilmiah ketika seseorang marah tubuhnya mengeluarkan hormon stress seperti adrenalin dan kortisol, hormon tersebut dapat mempercepat detak jantung, membuat otot tegang dan memicu seseorang berpotensi melakukan tindakan impulsif, dalam sebuah hadis madzab syiah dianjurkan untuk merubah posisi jika berdiri merubahnya dengan duduk, yang bertujuan untuk menghentikan proses ini sebelum memicu tindakan yang tidak dapat dikendalikan, sebagaimana Razilhija et al. (2025) perubahan posisi tubuh seperti duduk dan berbaring dapat mengurangi adrenalin dan menenangkan sistem saraf simpatis yang aktif saat emosi negatif muncul.

Hadis tersebut dalam kitab Al-Kafi buku 1 bab 121 tentang amarah hadis ke 2, yaitu:

أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ عُثْبَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ مُبَسَّرٍ قَالَ ذَكَرَ  
الْعُضْبُ عِنْدَ أَبِي جَعْفَرٍ (عَلَيْهِ السَّلَام) فَقَالَ إِنَّ الرَّجُلَ لَيَغْضَبُ فَمَا يَرْضَى أَبَدًا حَتَّى يَدْخُلَ النَّارَ فَأَيُّمَا رَجُلٍ

غَضِبَ عَلَى قَوْمٍ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ مِنْ فُورِهِ ذَلِكَ فَإِنَّهُ سَيَذْهَبُ عَنْهُ رَجُزُ الشَّيْطَانِ وَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ عَلَى ذِي رَجَمٍ فَلْيَدْنُ مِنْهُ فَلْيَمْسَسْهُ فَإِنَّ الرَّجْمَ إِذَا مُسَّتْ سَكَتَتْ

Artinya:

Abu Ali al-Ash'ari meriwayatkan dari Muhammad ibn 'Abd al-Jabbar dari ibn Faddal dari Ali ibn 'Uqbah dari ayahnya dari Muyassir yang berkata sebagai berikut: "Suatu ketika kemarahan disebutkan di hadapan Abu Ja'far (a.s.) dan beliau berkata, 'Begitu seseorang marah (kecuali jika ada sesuatu yang dilakukan untuk mengendalikannya), dia tidak akan pernah bahagia sampai dia masuk ke dalam api neraka. Oleh karena itu, siapa pun yang marah kepada orang lain jika dia sedang berdiri harus segera duduk. Kotoran setan akan meninggalkannya. Setiap kali seseorang marah kepada kerabatnya, dia harus mengulurkan tangan dan menyentuhnya; ketika kekerabatan disentuh, kemarahan itu akan mereda.'" [al-Kafi, Vol. 2, Buku 1, Bab 121 No. 2] (Al-Kulayni, n.d.)

Secara eksplisit hadis tersebut menampilkan strategi regulasi emosi berbasis respon tubuh dan relasi sosial, dalam kerangka Gross hal ini disebut *respons modukation*, upaya mengatur emosi ketika emosi sudah muncul, *respons modukation* dalam hadis tersebut dengan memodifikasi respon fisiologis dan perilaku yang menyertainya. Perintah untuk duduk saat kondisi marah dalam hadis tersebut merupakan intervensi langsung terhadap tubuh yang sedang dalam keadaan aktivitas tinggi, hal ini merupakan bentuk regulasi somatik, dalam pandangan psikologi modern perubahan postur tubuh terbukti dapat mempengaruhi sistem saraf otonom, dengan menurunkan aktivitas simpatik dan meningkatkan respon parasimpatik yang berdampak pada penurunan kemarahan (Niedenthal, 2007).

Selain itu salah satu pendekatan dalam pengendalian amarah melalui *taqiyah* yaitu dengan menyembunyikan keyakinan atau mengucapkan hal yang berbeda dengan keyakinan batin seseorang demi melindungi diri sendiri dari bahaya, hal ini menjadi rukun penting dalam tradisi madzah syiah. Pendekatan pengendalian amarah dalam hadis Imam Ja'far al-Sadiq menganjurkan untuk menahan amarah dihadapan pihak yang berkuasa sebagai pilihan sadar untuk tidak terjebak dalam situasi pemusuhan yang beresuko tinggi berpotensi memunculkan peningkatan emosi dan merugikan secara psikososial, pendekatan pengendalian amarah tersebut secara jelas dapat berdampak pada diri individu maupun hubungan sosialnya, dalam level individu pengendalian amarah melalui *taqiyah* dapat melindungi diri dari dampak negatif emosi yang bisa merusak dan dalam level hubungan sosial dianjurkan untuk tidak memposisikan pihak lain sebagai musuh yang berkontribusi pada terciptanya stabilitas hubungan sosial dan pengurangan konflik dalam situasi ketimpangan kekuasaan, sebagaimana dalam dalam Al-Kafi Buku 1 Bab 54 tentang menahan amarah seseorang hadsi 4 diriwayatkan bahwa:

عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سَيْنَانَ عَنْ ثَابِتِ مَوْلَى آلِ حَرِيْزٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ) قَالَ كَظُمَ الْعَيْظُ عَنِ الْعَدُوِّ فِي دَوْلَاتِهِمْ تَقِيَّةً حَرْمٌ لِمَنْ أَحَدَ بِهِ وَتَحَرُّرٌ مِنَ التَّعَرُّضِ لِلْبَلَاءِ فِي الدُّنْيَا وَمُعَانَدَةٌ الْأَعْدَاءِ فِي دَوْلَاتِهِمْ وَمَمَاطُنُهُمْ فِي غَيْرِ تَقِيَّةٍ تَرَكَ أَمْرَ اللَّهِ فَجَامَلُوا النَّاسَ يَسْمُنُ ذَلِكَ لَكُمْ عِنْدَهُمْ وَلَا تُعَادُوهُمْ فَتَحْمِلُوهُمْ عَلَى رِقَابِكُمْ فَتَذَلُّوا

Artinya:

Diriwayatkan dari beliau (perawi hadits di atas) dari Muhammad ibn Sinan dari Thabit Mawla Ale Hariz dari Abu 'Abdillah (a.s) yang berkata sebagai berikut: “Menahan amarah di hadapan musuh, yaitu pemerintah partai penguasa, untuk perlindungan (Taqiyah), adalah sebuah keunggulan bagi mereka yang menerapkannya. Hal ini untuk menghindari penderitaan di dunia ini dan permusuhan dari partai penguasa dalam pemerintahan mereka. Menentang partai penguasa tersebut tanpa menjaga tindakan perlindungan (Taqiyah) berarti mengabaikan perintah Allah. Pertahankan sikap yang baik terhadap orang lain; sikap itu akan tumbuh dan menguntungkan Anda. Jangan memperlakukan mereka sebagai musuh; jika tidak, Anda akan membuat mereka membebani Anda dan mempermalukan Anda.” [al-Kafi, Vol. 2, Buku 1, Bab 54 No. 4]

Berdasarkan hadis tersebut menjelaskan bahwa menjaga ekspresi emosi (kemarahan) secara strategis individu dapat dapat menjaga dan mempertahankan martabat serta keselamatan dirinya dan juga dapat mencegah rusaknya relasional hubungan sosial yang lebih luas, oleh sebab itu hadis tersebut memberikan menjelaskan bahwa regulasi emosi dalam islam memiliki dimensi etis-sosial yang kuat, yang mana pengendalian amarah dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptif untuk menjaga keseimbangan psikologis dan menciptakan kondusifitas kondisi sosial.

### **Strategi Pengendalian Amarah dalam Hadis dan Relevansinya dalam Regulasi Emosi Jams J. Gross**

Dalam hadis Hadis No. 7 Bab 54 Buku 1 Vol 2 kitab Al-Kafi Abu Ali al-Ash'ari meriwayatkan dari Muhammad ibn 'Abd al-Jabbar dari Ibn Faddal dari Ghalib Ibn Uthman, dari Abdullah Ibn Mundhir, dari Al-Wassafi, dari Abu Ja'far (a.s) yang berkata: “Barang siapa mengendalikan kemarahannya padahal ia mampu membiarkannya meledak, maka Allah pada Hari Kiamat akan memenuhi hatinya dengan rasa aman dan keimanan. Dalam hadis tersebut menjelaskan dalam kondisi individu “padahal ia mampu membiarkannya meledak” merupakan kondisi dalam kontrol penuh atas dorongan ekspresi amarahnya, secara psikologis hal ini sangat penting sebab regulasi emosi secara adaptif terjadi karena pilihan sadar untuk tidak mengekspresikan emosi destruktif, bukan karena ketidakmampuan bertindak, dalam kondisi ini merupakan bentuk *respons modulation* yaitu strategi regulasi emosi yang dilakukan ketika emosi telah muncul dengan cara mengendalikan respon perilaku dan fisiologis yang menyertainya (Gross, 1998b), dalam hadis ini juga memberikan pemahaman bahwa penahanan emosi yang dilakukan secara sadar, terarah mampu menghasilkan kondisi psikologi yang positif yang mana dalam hadis diatas disebut sebagai “rasa aman” dan iman (ketenangan eksistensial).

Melalui kerangka Gross hal ini menunjukkan bahwa respon modulation tidak selalu merugikan dan bergantung pada konteks, intensionalitas dan makna kognitif yang menyertainya (Gross, 2015b), berbeda dengan pandangan psikologi modern yang biasanya memandang penekanan emosi (*emotion suppression*) sering dikaitkan dengan

berdampak negatif seperti meningkatnya stress dan penurunan kesejahteraan psikologis individu (Gross & John, 2003) namun dalam hadis tersebut menunjukkan tidak semua bentuk penekanan emosi bersifat maladaptif, Gross (2015a) sendiri menegaskan bahwa strategi regulasi emosi yang efektif tidak bersifat universal tetapi kontekstual. Hadis ini menjadi contoh *context-sensitive emotion regulation* yaitu pengendalian ekspresi amarah dilakukan karena kesadaran etis dan spiritual yang terinternalisasi bukan hanya karena tekanan sosial semata, selain itu janji pengisian hati yang dipenuhi dengan rasa aman dan iman dapat dipahami sebagai dampak psikologis jangka panjang konsekuensi dari keberhasilan regulasi emosi.

Hadis yang kedua ini memiliki relevansi yang cukup kuat dengan teori regulasi emosi Jams, J. Gross, sebab menunjukkan bahwa *respon modulation* bukan hanya berbentuk penekanan emosi secara kognitif (*emotional suppression*) saja, tetapi juga dapat dilakukan melalui intervensi fisik dan relasional adaptif, sebagaimana Abu Ali al-Ash'ari meriwayatkan dari Muhammad ibn 'Abd al-Jabbar dari ibn Faddal dari Ali ibn 'Uqbah dari ayahnya dari Muyassir yang berkata sebagai berikut: "Suatu ketika kemarahan disebutkan di hadapan Abu Ja'far (a.s.) dan beliau berkata, 'Begitu seseorang marah (kecuali jika ada sesuatu yang dilakukan untuk mengendalikannya), dia tidak akan pernah bahagia sampai dia masuk ke dalam api neraka. Oleh karena itu, siapa pun yang marah kepada orang lain jika dia sedang berdiri harus segera duduk. Kotoran setan akan meninggalkannya. Setiap kali seseorang marah kepada kerabatnya, dia harus mengulurkan tangan dan menyentuhnya; ketika kekerabatan disentuh, kemarahan itu akan mereda.'" [al-Kafi, Vol. 2, Buku 1, Bab 121 No. 2]

Hadis tersebut memberikan contoh konkrit dan aplikatif intervensi fisik secara langsung untuk menurunkan emosi individu dengan merubah posisi tubuh yang dapat digunakan secara efektif, selaras dengan pandangan Gross & Thompson (2007b) yang menjelaskan bahwa *respons modulation* dapat melalui berbagai Teknik, seperti perubahan perilaku, pengaturan ekspresi tubuh dan regulasi fisiologi, lebih lanjut, dalam hadis ini juga menunjukkan bahwa pengendalian emosi dapat dilakukan dengan mengkombinasikan tindakan fisik yang menenangkan dan kedekatan relasional yang menumbuhkan rasa aman, anjuran untuk mendekat dan menyentuh kerabat yang marah mengaktifkan mekanisme *interpersonal emotion regulation*, menurunkan emosi negatif seseorang melalui kedekatan aktif dan sentuhan fisik, strategi ini dalam kerangka Gross masuk kategori *respons modulation*, emosi diredam melalui perubahan respons interaksi bukan sekadar intrapsikis.

Selain itu hadis tersebut memperkaya teori Gross dengan adanya dimensi etis dan spiritual, dalam hadis tersebut pernyataan bahwa kemarahan yang tidak dikendalikan membawa seseorang pada "ketiadaan kebahagiaan hingga masuk ke dalam api" ini menjelaskan bahwa hal ini merupakan konsekuensi psikologis jangka panjang akibat ketidakmampuan individu dalam regulasi emosi, dengan demikian hadis

ini bukan hanya sejalan dengan pandangan Gross tetapi juga mampu memperluasnya dengan menjadikan regulasi emosi sebagai dasar kesejahteraan psikologi, spiritual dan sosial secara berkelanjutan.

Selain itu dalam hadis Imam Ja'far Al-Sadiq (a.s) tentang *kazhm al-Ghaizh* melalui *taqiyah* dalam konteks kekuasaan memiliki relevansi yang kuat dengan strategi *situation selection*, dalam perspektif Gross *situation selection* merupakan upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memilih atau menghindari situasi sejak awal untuk mencegah munculkan emosi negatif yang intens dan berpotensi merusak (*destruktif*) (Gross, 1998; Gross, 2015). seperti hadis berikut yang diriwayatkan dari beliau (perawi hadits di atas) dari Muhammad ibn Sinan dari Thabit Mawla Ale Hariz dari Abu 'Abdillah (a.s) yang berkata sebagai berikut: “Menahan amarah di hadapan musuh, yaitu pemerintah partai penguasa, untuk perlindungan (*Taqiyah*), adalah sebuah keunggulan bagi mereka yang menerapkannya. Hal ini untuk menghindari penderitaan di dunia ini dan permusuhan dari partai penguasa dalam pemerintahan mereka. Menentang partai penguasa tersebut tanpa menjaga tindakan perlindungan (*Taqiyah*) berarti mengabaikan perintah Allah. Pertahankan sikap yang baik terhadap orang lain; sikap itu akan tumbuh dan menguntungkan Anda. Jangan memperlakukan mereka sebagai musuh; jika tidak, Anda akan membuat mereka membebani Anda dan mempermalukan Anda.”

Secara eksplisit hadis ini menganjurkan untuk tidak memasuki pola hubungan permusuhan dengan pihak yang memiliki kekuasaan represif, sebab situasi tersebut berpotensi memicu kemarahan yang berefek pada penderitaan sosial, psikologis bahkan fisik, dengan demikian menahan amarah melalui strategi *taqiyah* merupakan keputusan *regulated* yang bersifat atisipasi. Selain itu dalam hadis tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam tradisi madzab syiah telah beroperasi pada tahapan paling awal dari proses emosi, yaitu saat sebelum emosi berkembang menjadi respon tindakan atau perilaku, menurut Gross & Thompson (2007b) *situation selection* merupakan strategi regulasi yang paling adaptif karena mencegah meluapnya emosi sejak diawal, dibandingkan dengan strategi regulasi *respons modulation* pada tahap akhir yang sering kali menimbulkan sumberdaya psikologis. Disisi lain hadis Imam Ja'far Al-Sadiq (a.s) mendefinisikan konfrontasi emosional tanpa perlindungan sebagai bentuk *tark amr Allah* (meninggalkan perintah Tuhan), hal ini secara kognitif membangun makna “melawan” bukan sebagai keberanian moral melainkan sebagai tindakan emosional yang tidak terkelola, pemaknaan ulang ini menguatkan efektifitas *situation selection* sebab adanya justifikasi teologis dan etis.

Hadis Imam Ja'far Al-Sadiq (a.s) ini secara tidak langsung memperluas konsep regulasi emosi individualistik menuju regulasi emosi kontekstual-struktural, yaitu pengelolaan emosi yang mempertimbangkan relasi kuasa, risiko sosial dan keberlangsungan martabat diri. Pilihan strategi *taqiyah* dan mujamalah bukan sebagai cara individu menekan emosi secara patologis tetapi mengelolanya dengan cara

strategis untuk tujuan jangka panjang yang berkaitan dengan keselamatan, kehormatan dan stabilitas psikososial, regulasi emosi yang sensitive terhadap konteks sosial lebih adaptif dan berkelanjutan (Aldao et al., 2010). oleh sebab itu Hadis Imam Ja'far Al-Sadiq (a.s) ini dapat dipahami sebagai formulasi dini dari situation selection berbasis nilai religious yang sesuai untuk pengembangan model regulasi emosi dalam Psikologi islam kontemporer.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa tradisi hadis dalam madzhab syiah memandang bahwa kemarahan bukan sesuatu yang harus dihilangkan melainkan untuk sebagai dorongan afektif yang perlu dikelola secara sadar melalui pilihan moral, intervensi tubuh, hubungan sosial dan pertimbangan situasional, pengendalian amarah dipahami sebagai tindakan reflektif yang dilakukan secara sengaja ketika individu sebenarnya memiliki kapasitas untuk mengekspresikan emosi negatif tersebut secara destruktif akan tetapi lebih memilih untuk menahannya, dengan demikian dalam tradisi hadis madzab syiah kerangka regulasi emosi terutama pengendalian amarah (*kazhm al-Ghaizh*) yang ditawarkan bersifat sistematis, konseptual dan bernilai multidimensional.

Selain itu hal yang dapat diambil dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam hadis syiah secara konseptual berkaitan erat dengan model regulasi Jams J. Gross, dalam praktiknya pengendalian amarah dilakukan secara sadar selaras dengan *respons modulation*, sedangkan perintah mengubah posisi tubuh dan memperkuat kedekatan hubungan (relasional) merupakan bentuk regulasi somatik dan interpersonal yang efektif setelah emosi muncul. Lebih luas, dengan konsep *taqiyah* dalam konteks relasi kuasa merupakan representasi dari strategi *situation selection*, yaitu pengelolaan emosi sejak tahap awal proses pembentukan emosi, dengan menghindari situasi yang berisiko memicu konflik yang merusak. Hal ini memberikan penegasan bahwa regulasi emosi dalam tradisi hadis madzab syiah telah beroperasi lintas-tahap proses emosi, dari antisipasi situasi hingga pengelolaan respon akhir.

Hadis-hadis yang dikaji menempatkan regulasi emosi selain sebagai teknik psikologis individual juga sebagai praksis moral yang berorientasi pada keselamatan diri, martabat, stabilitas sosial dan kesejahteraan eksistensial jangka panjang, dengan demikian artikel ini dapat berkontribusi pada pengayaan teori regulasi emosi modern melalui dimensi etis-spiritual dan sosio-kultural, dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam tradisi hadis madzab syiah tentang pengendalian amarah bukan hanya relevan sebagai sumber normative keagamaan tetapi juga sebagai formulasi awal model regulasi emosi yang sifatnya kontekstual, adaptif dan berkelanjutan, sehingga integrasi hadis dengan model regulasi emosi Gross membuka peluang bagi pengembangan psikologi islam kontemporer yang lebih sensitif terhadap nilai, relasi kuasa dan relasi sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Al-Kulayni, S. (n.d.). *Al-Kafi: Anger*. Thaqaalayn. <https://thaqaalayn.net/hadith/2/1/121/2>. Diakses 10 Desember 2025
- Al-Kulayni, S. (n.d.). *Al-Kafi: Menekan amarah seseorang*. Thaqaalayn. <https://thaqaalayn.net/hadith/2/1/54/7>. Diakses 10 Desember 2025
- Annisa, M. N. (2022). Analisis Semiotika: Taraduf Kata Ghadab dan Ghaiza dalam Al-Qur'an. *Al-Mubarak: Kajian Al-Quran & Tafsir*, 7(1), 73–91. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/al-mubarak>
- Braun, V. (2013). Using thematic analysis in psychology, Qualitative Research in Psychology. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(2), 77–101.
- Creswell, J. W. (1991). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Third Edit, Vol. 8). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.2307/1523157>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007a). *Emotion Regulation; Conceptual Foundations*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007b). *Emotion Regulation; Conceptual Foundations*. Guilford Press.
- (n.d.). *Mengapa Beragama dengan Kemarahan?* Dewan Pimpinan Pusat Ahlulbait Indonesia. <https://www.ahlulbaitindonesia.or.id/berita/s13-berita/mengapa-beragama-dengan-kemarahan/> Diakses 10 Desember 2025
- Marronis, R. P., Arifin, I. M., Ananda N, E. F., Wismanto, W., & Sartika, D. G. (2024). Analisis Kesempurnaan Akhlak Nabi Muhammad Saw Ditinjau Dari Al Qur'an dan

- Sunnah. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 88–101.  
<https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i3.254>
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *Science*, 316(5827), 1002–1005.  
<https://doi.org/10.1126/science.1136930>
- Rayshahri, A. M. (1983). Mizan al-Hikmah (Scale of Wisdom). In *Islam and Muslims*.
- Razilhija, E., Romlah Abubakar Askar, & Abdul Ghofur. (2025a). Emotion Regulation Strategies in Hadith Perspective and Their Relevance To Contemporary Psychology. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(3), 3112–3123.  
<https://doi.org/10.62567/micjo.v2i3.790>
- Razilhija, E., Romlah Abubakar Askar, & Abdul Ghofur. (2025b). Emotion Regulation Strategies in Hadith Perspective and Their Relevance To Contemporary Psychology. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(3), 3112–3123.  
<https://doi.org/10.62567/micjo.v2i3.790>
- Rohmah, K. S., & Fardani, D. N. (2025). Praktik Rasulullah dalam Mengendalikan Amarah dan Implikasinya pada Manajemen Konflik Masa Kini. *Central Publisher*, 3.
- Sabni, L., Tuzaroh, F., & Yuwono, A. A. (2025a). *From Cognition To Spirituality: A Comparative Study Of James J . Gross And Abdallah ' s Concept Of Emotion Regulation*. 7(1), 65–73.
- Sari, F., Kusmana, K., & Lim, S. (2025). Exploring emotional regulation in hadith: Insights from Ṣaḥīḥ al-Bukhārī and Ṣaḥīḥ Muslim. *Towards Resilient Societies: The Synergy of Religion, Education, Health, Science, and Technology*, 22–28.  
<https://doi.org/10.1201/9781003654940-4>